एक ही आत्मा, अनेक शरीर

प्रोग्रेसन थेरेपी के ज़रिए

आने वाले जीवन की

हीलिंग पावर जानें

ब्रायन एल.

वीस, एम.डी.

फ़ी प्रेस

न्यूयॉर्क लंदन टोरंटो सिडनी

Table of Contents

सूक्ति
लेखक का नोट
प्रस्तावना
अध्याय 1: अमरता
अध्याय 2: जॉर्ज : क्रोध प्रबंधन
अध्याय 3: विक्टोरिया , एवलिन और मिशेल : स्वास्थ्य अध्याय 4: सामंथा और मैक्स : सहानुभूति
अध्याय 5: ह्यू और चित्रा : करुणा
अध्याय 6: पौलुस : धैर्य और समझ
अध्याय 7: एमिली , जॉयस , रॉबर्टा और ऐनी : अहिंसा अध्याय 8: ब्रूस : रिश्ते
अध्याय 9: पैट्रिक : सुरक्षा
अध्याय 10: जॉन : स्वतंत्र इच्छा और नियति अध्याय 11: चिंतन और ध्यान
अध्याय 12: दाऊद : आध्यात्मिकता
अध्याय 13: जेनिफर और क्रिस्टीना : प्रेम अध्याय 14: गैरी : भविष्य
स्वीकृतियाँ
लेखक के बारे में
कॉपीराइट

साइमन एंड शूस्टर की इस ईबुक को डाउनलोड करने के लिए धन्यवाद।

हमारी ईमेल सूची में शामिल होने पर एक मुफ़्त ईबुक प्राप्त करें। साथ ही, साइमन एंड शूस्टर की नई रिलीज़, ऑफ़र, अनुशंसित पुस्तकें और अन्य अपडेट प्राप्त करें। साइन अप करने और नियम एवं शर्तें देखने के लिए नीचे क्लिक करें।

साइन अप करने के लिए यहां क्लिक करें

क्या आप पहले से ही सब्सक्राइबर हैं? अपना ईमेल पता दोबारा दें ताकि हम इस ईबुक को रजिस्टर कर सकें और आपको आपकी पसंद की और भी सामग्री भेज सकें। आपको अपने इनबॉक्स में विशेष ऑफ़र मिलते रहेंगे।

अंतर्वस्तु
सूक्ति
लेखक का नोट
प्रस्तावना
अध्याय 1 अमरता
अध्याय 2 जॉर्ज: क्रोध प्रबंधन
अध्याय 3 विक्टोरिया, एवलिन और मिशेल: स्वास्थ्य अध्याय 4 सामंथा और मैक्स: सहानुभूति
अध्याय 5 ह्यू और चित्रा: करुणा
अध्याय 6 पौलुस: धैर्य और समझ
अध्याय 7 एमिली, जॉयस, रोबर्टा और ऐनी: अहिंसा अध्याय 8 ब्रूस: रिश्ते
अध्याय 9 पैट्रिक: सुरक्षा
अध्याय 10 जॉन: स्वतंत्र इच्छा और नियति अध्याय 11 चिंतन और ध्यान
अध्याय 12 दाऊद: आध्यात्मिकता
अध्याय 13 जेनिफर और क्रिस्टीना: प्रेम अध्याय 14 गैरी: भविष्य
आभार
लेखक के बारे में

[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]

लेखक का नोट
इस पुस्तक में नाम और अन्य पहचान संबंधी जानकारी—व्यवसाय या पेशे, भौगोलिक तथ्य (शहर, सड़कें) आदि—बदल दी गई हैं। पहचान संबंधी जानकारी में परिवर्तन के अलावा, सत्रों में घटी घटनाओं को यथावत रूप में प्रस्तुत किया गया है।
आपको संवाद में कुछ विसंगतियाँ अवश्य ही नज़र आएंगी, जैसा कि मेरी पिछली पुस्तकों में कुछ आलोचकों ने किया था। उदाहरण के लिए, 'मेनी लाइव्स, मेनी मास्टर्स' में, कैथरीन द्वारा उल्लिखित ईसा पूर्व की तिथि ने उनकी कहानी को उनके लिए अमान्य कर दिया, लेकिन संशयवादियों के लिए यह "अवास्तविकता का प्रमाण" निराधार है। इसका कारण यह है कि मेरे सभी रोगियों की यादें समकालीन मानसिकता से छनकर आती हैं। वे वर्तमान से अवगत हैं, यद्यपि उनकी यादें अतीत से हैं—और इस पुस्तक में, भविष्य से।

प्रस्तावना
हाल ही में, मैं एक ऐसी जगह जा रहा हूँ जहाँ मैं पहले शायद ही कभी गया हूँ: भविष्य।
जब कैथरीन चौबीस वर्ष पूर्व एक मनोरोग रोगी के रूप में मेरे पास आई, तो उसने अपने पिछले जन्मों की यात्राओं को आश्चर्यजनक सटीकता के साथ याद किया, जो ईसा पूर्व दूसरी सहस्राब्दी और बीसवीं शताब्दी के मध्य तक के थे, और इस तरह मेरा जीवन हमेशा के लिए बदल गया। यह एक ऐसी महिला थी जिसने सदियों पुराने अनुभवों और विवरणों को बताया, जिन्हें वह इस जीवन में जान ही नहीं सकती थी, और मैं—येल और कोलंबिया विश्वविद्यालय से प्रशिक्षित मनोचिकित्सक, एक वैज्ञानिक—और अन्य लोग उन्हें प्रमाणित करने में सक्षम थे। मेरे "विज्ञान" में ऐसा कुछ भी नहीं था जो इसे समझा सके। मैं केवल इतना जानता था कि कैथरीन वही बता रही थी जो उसने वास्तव में देखा और महसूस किया था।
जैसे-जैसे कैथरीन की चिकित्सा आगे बढ़ी, वह उन गुरुओं से मिले सबक याद करने लगी—जो निराकार मार्गदर्शक या महान ज्ञान से परिपूर्ण आत्माएँ थीं—जो शरीर से विरक्त होने पर उसके चारों ओर मंडराती रहती थीं। इस ज्ञान ने तब से मेरे विचारों को प्रभावित किया है और मेरे व्यवहार को निर्देशित किया है। कैथरीन अतीत में इतनी गहराई तक जा सकती थी और उसके अनुभव इतने अलौकिक थे कि उसे सुनकर मुझे जादू और रहस्य का अहसास होता था। ये ऐसे लोक थे जिनके अस्तित्व के बारे में मुझे कभी पता ही नहीं था। मैं रोमांचित, अचंभित—और भयभीत भी था। कौन मुझ पर विश्वास करेगा? क्या मैं खुद पर विश्वास कर रहा था? क्या मैं पागल था? मुझे ऐसा लग रहा था जैसे कोई छोटा लड़का हो जिसके पास एक रहस्य हो, जो प्रकट होने पर जीवन के प्रति हमारे दृष्टिकोण को हमेशा के लिए बदल देगा। फिर भी मुझे आभास था कि कोई मेरी बात नहीं सुनेगा। कैथरीन और मेरी यात्राओं के बारे में 'मेनी लाइव्स, मेनी मास्टर्स' में लिखने का साहस जुटाने में मुझे चार साल लग गए। मुझे डर था कि मुझे मनोरोग समुदाय से बहिष्कृत कर दिया जाएगा, फिर भी मुझे इस बात का और अधिक यकीन होता गया कि मैं जो लिख रहा था वह सच था।

इन वर्षों में मेरा विश्वास और भी पुख्ता हो गया है, और कई अन्य लोगों, रोगियों और चिकित्सकों ने भी मेरे निष्कर्षों की सत्यता को स्वीकार किया है। अब तक मैं सम्मोहन के माध्यम से चार हजार से अधिक रोगियों को उनके पिछले जन्मों में वापस ले जाकर उनकी मदद कर चुका हूँ, इसलिए पुनर्जन्म के तथ्य पर मेरा सदमा, भले ही खोज का आकर्षण कम न हुआ हो, अब समाप्त हो चुका है। लेकिन अब वह सदमा फिर से लौट आया है, और इसके निहितार्थों से मुझे नई ऊर्जा मिली है। अब मैं अपने रोगियों को भविष्य में ले जा सकता हूँ और उनके साथ उसे देख सकता हूँ।
दरअसल, एक बार मैंने कैथरीन को भविष्य में ले जाने की कोशिश की, लेकिन उसने अपने भविष्य की नहीं, बल्कि मेरे भविष्य की बात की, उसे मेरी मृत्यु साफ़- साफ़ दिखाई दे रही थी। यह बहुत ही परेशान करने वाला था! उसने मुझसे कहा, "जब तुम्हारे सारे काम पूरे हो जाएँगे, तो तुम्हारा जीवन समाप्त हो जाएगा, लेकिन उससे पहले बहुत समय है। बहुत समय।" फिर वह एक अलग ही दुनिया में चली गई, और मुझे उसके बारे में और कुछ पता नहीं चला।
कुछ महीनों बाद मैंने उससे पूछा कि क्या हम फिर से भविष्य में जा सकते हैं। उस समय मैं सीधे गुरुओं से और उसके अवचेतन मन से भी बात कर रहा था, और उन्होंने उसकी ओर से उत्तर दिया: यह संभव नहीं है। शायद भविष्य देखना उसे बहुत डरा देता। या शायद समय सही नहीं था। मैं तब युवा था और शायद भविष्य में जाने से उत्पन्न होने वाले अनूठे खतरों से उतनी कुशलता से नहीं निपट पाता जितना मैं अब निपट सकता हूँ।
एक बात तो यह है कि किसी चिकित्सक के लिए भविष्य में जाना अतीत में जाने से कहीं अधिक कठिन होता है, क्योंकि भविष्य अभी तक घटित नहीं हुआ है। क्या होगा यदि रोगी का अनुभव कल्पना मात्र हो, तथ्य नहीं? हम इसे कैसे प्रमाणित कर सकते हैं? हम नहीं कर सकते। हम जानते हैं कि जब हम पिछले जन्मों में जाते हैं, तो घटनाएँ पहले ही घटित हो चुकी होती हैं और कई मामलों में सिद्ध भी हो सकती हैं। लेकिन मान लीजिए कि संतानोत्पत्ति की आयु की एक महिला बीस वर्षों में दुनिया को नष्ट होते हुए देखती है। वह सोचती है, "मैं इस दुनिया में बच्चा नहीं लाऊँगी। वह बहुत जल्दी मर जाएगा।" कौन कह सकता है कि उसका यह दृश्य वास्तविक है? क्या उसका निर्णय तर्कसंगत था? उसे यह समझने के लिए बहुत परिपक्व होना पड़ेगा कि उसने जो देखा वह विकृति, कल्पना, रूपक, प्रतीकवाद, वास्तविक भविष्य, या शायद इन सभी का मिश्रण हो सकता है। और क्या

होगा यदि कोई व्यक्ति दो वर्षों में अपनी मृत्यु का पूर्वाभास करे—मान लीजिए, किसी शराबी चालक के कारण मृत्यु? क्या वह घबरा जाएगा? क्या वह फिर कभी गाड़ी नहीं चलाएगा? क्या इस दृश्य से उसे चिंता के दौरे पड़ेंगे? नहीं, मैंने खुद से कहा। इस बारे में मत सोचो। मुझे आत्म-पूर्ति भविष्यवाणी और अस्थिर व्यक्ति के बारे में चिंता होने लगी। भ्रम के आधार पर कार्य करने के जोखिम बहुत अधिक थे।
फिर भी, कैथरीन के मेरी मरीज़ होने के बाद से चौबीस वर्षों में, कुछ अन्य लोग भी अनायास ही भविष्य की कल्पना करने लगे, अक्सर अपनी थेरेपी के अंत में। अगर मुझे उनकी इस क्षमता पर भरोसा होता कि वे समझ सकते हैं कि वे जो देख रहे हैं वह कल्पना हो सकती है, तो मैं उन्हें आगे बढ़ने के लिए प्रोत्साहित करता। मैं कहता, “यह विकास और अनुभव के बारे में है, जो आपको अभी सही और समझदारी भरे निर्णय लेने में मदद करेगा। लेकिन हम किसी भी स्मृति (हाँ, भविष्य की स्मृतियाँ!), दृष्टियों, या किसी भी मृत्यु के दृश्य या गंभीर बीमारी से जुड़े किसी भी संबंध से बचेंगे। यह केवल सीखने के लिए है।” और उनका मन ऐसा ही करता। इसका चिकित्सीय लाभ सराहनीय था। मैंने पाया कि ये लोग अधिक समझदारी भरे निर्णय और बेहतर विकल्प चुन रहे थे। वे निकट भविष्य में आने वाले किसी मोड़ को देखकर कह सकते थे, “अगर मैं यह रास्ता चुनूँ, तो क्या होगा? क्या दूसरा रास्ता चुनना बेहतर होगा?” और कभी-कभी भविष्य के बारे में उनकी कल्पना सच हो जाती थी।
मेरे पास आने वाले कुछ लोग भविष्यसूचक घटनाओं का वर्णन करते हैं: यानी घटना घटित होने से पहले ही उसका ज्ञान होना। मृत्यु के निकट के अनुभवों पर शोध करने वाले लोग इस विषय पर लिखते हैं; यह अवधारणा बाइबिल से पूर्व के समय से चली आ रही है। कैसेंड्रा के बारे में सोचिए, जो भविष्य की सटीक भविष्यवाणी कर सकती थी, लेकिन जिस पर कभी विश्वास नहीं किया गया।
मेरी एक मरीज़ का अनुभव भविष्य की घटनाओं के बारे में जानकारी देने की शक्ति और खतरों को दर्शाता है। उसे भविष्य के सपने आने लगे, और अक्सर जो सपने वह देखती थी वही सच हो जाते थे। जिस सपने की वजह से वह मेरे पास आई, वह उसके बेटे का एक भयानक कार दुर्घटना में घायल होने का सपना था। उसने मुझे बताया कि वह सपना "वास्तविक" था। उसने उसे साफ-साफ देखा और उसे डर लग रहा था कि कहीं उसका बेटा इस तरह मर न जाए। जबकि सपने में दिख रहे आदमी के बाल सफेद थे, और उसका बेटा पच्चीस साल का था और उसके बाल काले थे।

“देखो,” मैंने कैथरीन के बारे में सोचते हुए और यह विश्वास करते हुए कि मेरी सलाह सही थी, अचानक प्रेरणा पाकर कहा, “मैं जानता हूँ कि तुम्हारे कई सपने सच हुए हैं, लेकिन इसका मतलब यह नहीं कि यह भी सच होगा। आत्माएँ मौजूद हैं—चाहे तुम उन्हें देवदूत कहो, संरक्षक, मार्गदर्शक या ईश्वर, ये सब हमारे चारों ओर उच्च ऊर्जा, उच्च चेतना हैं। और वे हस्तक्षेप कर सकती हैं। धार्मिक दृष्टि से इसे कृपा, किसी दिव्य सत्ता का हस्तक्षेप कहा जाता है। प्रार्थना करो, प्रकाश भेजो, जो भी तुम अपने तरीके से कर सकती हो, करो।” उसने मेरी बातों को अक्षरशः लिया और प्रार्थना की, ध्यान लगाया, कामना की और उस दृश्य की कल्पना की। फिर भी, दुर्घटना हो ही गई। हालांकि, यह जानलेवा दुर्घटना नहीं थी। उसे घबराने की कोई ज़रूरत नहीं थी। यह सच है कि उसके बेटे को सिर में चोटें आई थीं, लेकिन कोई गंभीर क्षति नहीं हुई थी। फिर भी, यह उसके लिए एक दर्दनाक घटना थी: जब डॉक्टरों ने उसके सिर से पट्टियाँ हटाईं, तो उन्होंने देखा कि उसके बाल सफेद हो गए थे।

* * *

कुछ महीने पहले तक, जब कभी-कभार मैं अपने मरीज़ों को उनके अतीत में ले जाता था, तो आमतौर पर उन्हें उनके अपने ही जीवनकाल में ले जाता था। मैं ऐसा तभी करता था जब मुझे लगता था कि मरीज़ मानसिक रूप से इतना सक्षम है कि वह इसे संभाल सके। अक्सर, मैं भी उन दृश्यों के अर्थ को लेकर उतना ही अनिश्चित होता था जितना कि वे खुद होते थे।
पिछली बसंत में, मैं एक क्रूज जहाज पर व्याख्यानों की एक श्रृंखला दे रहा था। ऐसे सत्रों में मैं अक्सर अपने श्रोताओं को सामूहिक रूप से सम्मोहित करता हूँ, फिर उन्हें बीते हुए जीवन में ले जाता हूँ और फिर वर्तमान में वापस लाता हूँ। कुछ लोग अतीत में चले जाते हैं, कुछ सो जाते हैं, और कुछ वहीं रह जाते हैं, सम्मोहित नहीं होते। इस बार श्रोताओं में से एक सदस्य— वाल्टर, एक धनी व्यक्ति जो सॉफ्टवेयर व्यवसाय में एक प्रतिभाशाली व्यक्ति है—स्वयं भविष्य में चला गया। और वह अपने जीवनकाल में नहीं गया, वह एक सहस्राब्दी आगे चला गया!
वह घने बादलों से गुज़रकर एक अलग ही दुनिया में आ गया था। मध्य पूर्व और उत्तरी अफ्रीका जैसे कुछ इलाके "प्रतिबंधित" थे, शायद विकिरण क्षति के कारण, शायद किसी महामारी के कारण, लेकिन बाकी दुनिया बेहद खूबसूरत थी। परमाणु आपदा, महामारी या प्रजनन दर में गिरावट के कारण वहाँ बहुत कम लोग

अध्याय 1

अमरता

हममें से प्रत्येक अमर है।
मेरा मतलब सिर्फ यह नहीं है कि हम अपने जीन, अपने विश्वास, अपने तौर-तरीके और अपनी परंपराएं अपने बच्चों को देते हैं और वे बदले में उन्हें अपने बच्चों को देते हैं, हालांकि बेशक हम ऐसा करते हैं। न ही मेरा मतलब यह है कि हमारी उपलब्धियां—कलाकृति, जूते बनाने का नया तरीका, क्रांतिकारी विचार, ब्लूबेरी पाई की रेसिपी—हमारे बाद भी जीवित रहती हैं, हालांकि बेशक वे भी जीवित रहती हैं। मेरा मतलब है कि हमारा सबसे महत्वपूर्ण हिस्सा, हमारी आत्मा, हमेशा जीवित रहती है।
सिगमंड फ्रायड ने मन को विभिन्न स्तरों पर कार्य करने वाला बताया। इनमें से एक है जिसे उन्होंने अचेतन मन कहा, जिसके बारे में हम स्वाभाविक रूप से सचेत नहीं होते, लेकिन जो हमारे सभी अनुभवों को संग्रहित करता है और हमें वैसा ही कार्य करने, सोचने, प्रतिक्रिया करने और महसूस करने के लिए निर्देशित करता है जैसा हम करते हैं। उनका मानना था कि केवल अचेतन मन तक पहुँचकर ही हम जान सकते हैं कि हम कौन हैं और उस ज्ञान से हम स्वयं को ठीक कर सकते हैं। कुछ लोगों ने लिखा है कि यही आत्मा है—फ्रायड का अचेतन मन। और लोगों को उनके अतीत और भविष्य के जीवन में ले जाने—और हाल ही में, उन्हें आगे बढ़ाने—के अपने कार्य में, ताकि वे स्वयं को अधिक आसानी से ठीक कर सकें, मैं भी यही देखता हूँ: अमर आत्मा का कार्य।
मेरा मानना है कि हममें से प्रत्येक के भीतर एक आत्मा होती है जो भौतिक शरीर की मृत्यु के बाद भी विद्यमान रहती है और उच्चतर अवस्था को प्राप्त करने के निरंतर प्रयास में बार-बार अन्य शरीरों में लौटती है। (अक्सर पूछे जाने वाले प्रश्नों में से एक यह है कि "जब दुनिया की शुरुआत की तुलना में अब कहीं अधिक लोग हैं, तो आत्माएं कहां से आती हैं?" मैंने यह प्रश्न कई रोगियों से पूछा है, और उत्तर हमेशा एक ही होता है: आत्माएं केवल यहीं नहीं होतीं। कई आयाम हैं, चेतना के कई अलग-अलग स्तर हैं जहां आत्माएं होती हैं।

हमें ऐसा क्यों महसूस करना चाहिए कि हम ही एकमात्र स्थान हैं? ऊर्जा की कोई सीमा नहीं है। यह कई मतों में से एक मत है। इसके अलावा, कुछ रोगियों ने मुझे बताया है कि आत्माएं विभाजित हो सकती हैं और एक साथ कई अनुभव कर सकती हैं।) इसका कोई प्रत्यक्ष प्रमाण नहीं है; आत्मा में डीएनए नहीं होता, कम से कम उस प्रकार का नहीं जैसा नोबेल पुरस्कार विजेता वैज्ञानिकों जेम्स वाटसन और फ्रांसिस क्रिक ने वर्णित किया है। लेकिन प्रत्यक्ष अनुभवजन्य प्रमाण प्रचुर मात्रा में हैं और मेरे लिए अकाट्य रूप से निर्णायक हैं। जब से कैथरीन मुझे अपने साथ अतीत के उन अलग-अलग समयों में ले गई है, जैसे कि 1863 ईसा पूर्व में अरब और 1756 ईस्वी में स्पेन, तब से मैंने इसे लगभग हर दिन देखा है।
उदाहरण के लिए, एलिज़ाबेथ और पेड्रो (ओनली लव इज़ रियल में), पिछले जन्मों में प्रेमी थे जो इस जन्म में फिर से मिले; लिंडा (थ्रू टाइम इनटू हीलिंग में), स्कॉटलैंड में गिलोटिन से मृत्युदंड पाने वाली, सदियों बाद इटली में अपने वर्तमान दादा से शादी करने वाली और बाद में हॉलैंड में अपने बड़े और प्यार भरे परिवार से घिरी हुई बूढ़ी होने वाली; डैन, लौरा और होप (मैसेजेस फ्रॉम द मास्टर्स में); और लगभग चार हज़ार अन्य लोग—जिनमें से कुछ के बारे में मैंने लिखा है, अधिकांश के बारे में नहीं—जिनकी आत्माएं पिछले जन्मों से यात्रा करके अपने अमर अंश को वर्तमान में लेकर आई हैं। (इनमें से कुछ मरीज़ अपने पिछले जन्मों में विदेशी भाषाएँ बोल सकते थे जो उन्होंने इस जन्म में कभी नहीं सीखीं या पढ़ीं, इस घटना को ज़ेनोग्लॉसी कहा जाता है और यह एक उल्लेखनीय "सबूत" है कि वे जो बता रहे थे वह सच था।) जब मेरे मरीज़ों को अपने पिछले जन्मों की याद आई, तो वे आघात, जिनके कारण वे मेरे पास आए थे, कम हो गए और कुछ मामलों में ठीक भी हो गए। आत्मा का एक प्रमुख उद्देश्य यही है: उपचार की ओर बढ़ना।
अगर ऐसे मामले सिर्फ मैंने ही देखे होते, तो शायद आप मुझे मतिभ्रम या मानसिक विक्षिप्त समझने में सही होते, लेकिन बौद्ध और हिंदू धर्म में हजारों वर्षों से पूर्व जन्मों के ऐसे मामले मिलते आ रहे हैं। पुनर्जन्म का ज़िक्र कॉन्स्टेंटाइन के समय तक नए नियम में मिलता रहा, जब तक कि रोमनों ने इस पर प्रतिबंध नहीं लगा दिया। संभवतः यीशु स्वयं भी इसमें विश्वास करते थे, क्योंकि उन्होंने प्रेरितों से पूछा था कि क्या वे जॉन द बैपटिस्ट को एलियाह के रूप में पहचानते हैं; एलियाह जॉन से नौ सौ वर्ष पहले

जीवित थे। यह यहूदी रहस्यवाद का एक मूलभूत सिद्धांत है; कुछ संप्रदायों में यह उन्नीसवीं शताब्दी के आरंभ तक मानक शिक्षा थी।
सैकड़ों अन्य थेरेपिस्टों ने हजारों पूर्व जन्म सत्रों को रिकॉर्ड किया है, और उनके कई रोगियों के अनुभवों की पुष्टि हो चुकी है। मैंने स्वयं कैथरीन और अन्य लोगों की पूर्व जन्म की यादों में दर्ज विशिष्ट विवरणों और घटनाओं की जाँच की है—ये सटीक विवरण और घटनाएँ हैं जिन्हें झूठी स्मृति या कल्पना से जोड़ना असंभव है। मुझे अब पुनर्जन्म के अस्तित्व पर कोई संदेह नहीं है। हमारी आत्माएँ पहले भी जी चुकी हैं और फिर से जिएंगी। यही हमारी अमरता है।

* * *

मरने से ठीक पहले, हमारी आत्मा, शरीर छोड़ने के समय सचेत रहने वाला हमारा हिस्सा, एक पल के लिए ठहर जाती है, हवा में तैरती रहती है। उस अवस्था में वह रंगों में अंतर कर सकती है, आवाज़ें सुन सकती है, वस्तुओं को पहचान सकती है और उस जीवन की समीक्षा कर सकती है जिसे उसने अभी-अभी छोड़ा है। इस घटना को शरीर से बाहर का अनुभव कहा जाता है, और इसे हज़ारों बार दर्ज किया गया है, जिनमें सबसे प्रसिद्ध एलिज़ाबेथ कुबलर-रॉस और रेमंड मूडी हैं। हममें से प्रत्येक व्यक्ति मरने के समय इसका अनुभव करता है, लेकिन कुछ ही लोग वर्तमान जीवन में वापस आकर इसके बारे में बता पाते हैं।
एक घटना मुझे बताई गई (मैंने इसका ज़िक्र 'ओनली लव इज़ रियल' में संक्षेप में किया था), यह घटना मरीज़ ने खुद नहीं बताई थी, बल्कि मियामी के माउंट सिनाई मेडिकल सेंटर में उनके हृदय रोग विशेषज्ञ ने बताई थी, जो एक वैज्ञानिक होने के साथ-साथ बेहद विद्वान और व्यावहारिक भी थे। मरीज़, जो एक बुजुर्ग मधुमेह रोगी थीं, को चिकित्सा परीक्षणों के लिए अस्पताल में भर्ती कराया गया था। अस्पताल में भर्ती रहने के दौरान उन्हें हृदय गति रुक गई (उनका दिल धड़कना बंद हो गया) और वे कोमा में चली गईं। डॉक्टरों को उनके बचने की उम्मीद बहुत कम थी। फिर भी, उन्होंने पूरी लगन से उनका इलाज किया और उनके हृदय रोग विशेषज्ञ को बुलाया। वे तुरंत गहन चिकित्सा इकाई में पहुंचे और इस दौरान उनका खास सोने का पेन कमरे में लुढ़ककर खिड़की के नीचे चला गया। पुनर्जीवन प्रक्रिया में थोड़े से विराम के दौरान उन्होंने उसे उठा लिया।

बाद में महिला ने बताया कि जब टीम उसका इलाज कर रही थी, तो वह अपने शरीर से बाहर निकलकर दवाइयों की गाड़ी के ऊपर, उस खिड़की के पास से पूरी प्रक्रिया देखती रही। वह बड़ी एकाग्रता से सब कुछ देख रही थी क्योंकि डॉक्टर उसी का इलाज कर रहे थे। वह उन्हें पुकारना चाहती थी, उन्हें आश्वस्त करना चाहती थी कि वह ठीक है और उन्हें इतनी जल्दबाजी में काम करने की ज़रूरत नहीं है, लेकिन वह जानती थी कि वे उसे सुन नहीं सकते। जब उसने अपने हृदय रोग विशेषज्ञ को कंधे पर थपथपाकर यह बताने की कोशिश की कि वह ठीक है, तो उसका हाथ उनके आर-पार चला गया और उन्हें कुछ भी महसूस नहीं हुआ। वह अपने शरीर के चारों ओर हो रही हर चीज़ देख सकती थी और अपने डॉक्टरों के कहे हर शब्द को सुन सकती थी, फिर भी, उसकी निराशा के लिए, कोई उसकी बात नहीं सुन रहा था। डॉक्टरों की कोशिशें कामयाब रहीं। महिला की जान बच गई।
उन्होंने अपने हृदय रोग विशेषज्ञ से कहा, "मैंने पूरी प्रक्रिया देखी।" वह हक्का-बक्का रह गया। “ऐसा हो ही नहीं सकता था। तुम बेहोश थे। तुम कोमा में थे!”
“तुम्हारे हाथ से तो बहुत सुंदर पेन गिर गया,” उसने कहा। “यह बहुत कीमती होगा।”
"तुमने उसे देखा?"
"मैंने अभी आपको बताया कि मैंने ऐसा किया था," उसने कहा और फिर उसने पेन, डॉक्टरों और नर्सों द्वारा पहने गए कपड़ों, आईसीयू में आने-जाने वाले लोगों के क्रम और प्रत्येक व्यक्ति द्वारा किए गए कार्यों का वर्णन करना शुरू कर दिया - ऐसी चीजें जो वहां मौजूद हुए बिना कोई नहीं जान सकता था। कई दिनों बाद भी हृदय रोग विशेषज्ञ इस घटना से काफी विचलित थे, जब उन्होंने मुझे इसके बारे में बताया। उन्होंने पुष्टि की कि महिला द्वारा बताई गई हर बात सच थी और उसका विवरण सटीक था। फिर भी, इसमें कोई संदेह नहीं था कि वह बेहोश थी; इसके अलावा, वह पांच साल से अधिक समय से अंधी थी! उसकी आत्मा में दृष्टि थी, शरीर में नहीं।
तब से हृदय रोग विशेषज्ञ ने मुझे ऐसे मरणासन्न रोगियों के बारे में बताया है जिन्होंने अपने उन परिचितों को देखा है जो बहुत पहले मर चुके हैं और उन्हें परलोक ले जाने के लिए प्रतीक्षा कर रहे हैं। ये ऐसे रोगी थे जो किसी भी प्रकार की दवा नहीं ले रहे थे और इसलिए पूरी तरह होश में थे। एक रोगी ने बताया कि उसकी दादी उसके अस्पताल के कमरे में कुर्सी पर धैर्यपूर्वक उसके

आने का इंतजार कर रही थीं। एक अन्य रोगी को उसके उस बच्चे ने दर्शन दिए जिसकी बचपन में ही मृत्यु हो गई थी। हृदय रोग विशेषज्ञ ने गौर किया कि उनके इन रोगियों में मृत्यु के प्रति एक शांति और सुकून था। उन्होंने अपने रोगियों से कहना सीख लिया: “आप जो महसूस करते हैं और जो अनुभव करते हैं, उसमें मेरी बहुत रुचि है। चाहे वह कितना भी अजीब या असामान्य क्यों न लगे, आप मुझसे इसके बारे में बात करने में निश्चिंत रह सकते हैं।” जब उन्होंने ऐसा किया, तो मृत्यु का उनका भय कम हो गया।
आम तौर पर, जिन्हें पुनर्जीवित किया जाता है, वे प्रकाश देखने का अनुभव बताते हैं, जो अक्सर सुनहरा होता है और दूर से दिखाई देता है, मानो किसी सुरंग के अंत में हो। एक प्रमुख टेलीविजन नेटवर्क की समाचार रिपोर्टर एंड्रिया ने मुझे अपने जीवन का उदाहरण देने की अनुमति दी और उन्नीसवीं सदी में ग्रेट प्लेन्स की एक किसान महिला के रूप में अपने जीवन का वर्णन किया। अपने लंबे जीवन के अंत में, वह अपने शरीर के ऊपर तैर रही थी, उसे दूर से देख रही थी। फिर उसने महसूस किया कि उसे एक प्रकाश में खींचा जा रहा है, उसके मामले में वह नीला प्रकाश था, जो उसके शरीर से दूर होता जा रहा था और एक नए जीवन की ओर बढ़ रहा था, जो अभी तक स्पष्ट नहीं था। यह एक आम, लगभग क्लासिक मृत्यु के निकट का अनुभव है, सिवाय इसके कि एंड्रिया अपने पिछले जीवन के किसी व्यक्ति - स्वयं - के अनुभव का वर्णन कर रही थी, जो सौ साल से अधिक समय पहले मर चुका था।

* * *

शरीर छोड़ने के बाद आत्मा कहाँ जाती है? मुझे पक्का पता नहीं; शायद इसके लिए कोई शब्द ही न हो। मैं इसे एक अलग आयाम, चेतना का उच्च स्तर या चेतना की उच्च अवस्था कहता हूँ। आत्मा निश्चित रूप से भौतिक शरीर से बाहर विद्यमान है, और यह न केवल उस व्यक्ति के पिछले जन्मों से जुड़ती है जिसे इसने अभी- अभी छोड़ा है, बल्कि सभी अन्य आत्माओं से भी जुड़ती है। हम शारीरिक रूप से मर जाते हैं, लेकिन हमारा यह हिस्सा अविनाशी और अमर है। आत्मा कालातीत है। अंततः, शायद केवल एक ही आत्मा, एक ही ऊर्जा है। कई लोग इसे ईश्वर कहते हैं, जबकि अन्य इसे प्रेम कहते हैं; फिर भी, नाम मायने नहीं रखता।
मैं आत्मा को ऊर्जा के एक शरीर के रूप में देखता हूँ जो ब्रह्मांडीय ऊर्जा में विलीन हो जाता है, और फिर नए जीवन में लौटने पर अक्षुण्ण रूप से अलग हो जाता है। एक में विलीन होने से पहले, यह अपने छोड़े हुए शरीर पर एक नज़र

डालती है और जिसे मैं जीवन समीक्षा कहता हूँ, उस जीवन की समीक्षा करती है जो अभी-अभी समाप्त हुआ है। यह समीक्षा प्रेम, दया और स्नेह की भावना से की जाती है। यह दंड के लिए नहीं, बल्कि सीखने के लिए है।
आपकी आत्मा अपने अनुभवों को दर्ज करती है। शरीर छोड़ने के बाद, यह उन सभी लोगों की सराहना और कृतज्ञता को और भी अधिक गहराई से महसूस करती है जिनकी आपने सहायता की है और जिन्हें आपने प्यार किया है। इसी प्रकार, यह उन सभी लोगों के दर्द, क्रोध और निराशा को भी और अधिक तीव्रता से महसूस करती है जिन्हें आपने चोट पहुंचाई है या धोखा दिया है। इस तरह आत्मा हानिकारक कार्य न करने बल्कि करुणाशील होना सीखती है।
आत्मा जब अपनी आत्म-परीक्षा पूरी कर लेती है, तो ऐसा लगता है कि वह शरीर से दूर चली जाती है, अक्सर उस सुंदर प्रकाश को पा लेती है जैसा कि एंड्रिया के पूर्वज ने पाया था, हालांकि यह तुरंत नहीं होता। कोई बात नहीं; प्रकाश हमेशा मौजूद रहता है। कभी-कभी आसपास अन्य आत्माएं होती हैं—आप उन्हें गुरु या मार्गदर्शक कह सकते हैं—जो बहुत बुद्धिमान होती हैं और आपकी आत्मा को उस एक की ओर यात्रा में सहायता करती हैं। किसी स्तर पर आपकी आत्मा प्रकाश में विलीन हो जाती है, लेकिन फिर भी वह अपनी चेतना बनाए रखती है ताकि वह दूसरी दुनिया में सीखना जारी रख सके। यह एक साथ एक महान प्रकाश के साथ विलय है (अमर यात्रा के अंत में, विलय पूर्ण हो जाएगा), जिसमें अवर्णनीय आनंद और प्रसन्नता की भावनाएं होती हैं, और यह जागरूकता होती है कि आत्मा अभी भी अलग है और उसे पृथ्वी पर और दूसरी दुनिया में भी अभी बहुत कुछ सीखना है। अंततः—समय अलग-अलग हो सकता है—आत्मा दूसरे शरीर में वापस आने का निर्णय लेती है, और जब वह पुनर्जन्म लेती है, तो विलय का बोध समाप्त हो जाता है। कुछ लोगों का मानना है कि इस महिमा से, ऊर्जा और प्रकाश के मिलन में निहित इस आनंद से बिछड़ने पर गहरा दुख होता है, और यह सच भी हो सकता है।
पृथ्वी पर, वर्तमान में, हम व्यक्ति हैं, लेकिन वैयक्तिकता इस तल, इस आयाम, इस ग्रह की एक भ्रामक विशेषता है। हाँ, हम यहाँ हैं, उतने ही वास्तविक और ठोस जितने कि वह कुर्सी जिस पर आप पढ़ते समय बैठे हैं। लेकिन वैज्ञानिक जानते हैं कि कुर्सी केवल परमाणु, अणु और ऊर्जा से बनी होती है; यह एक कुर्सी है और यह ऊर्जा है। हम मनुष्य हैं, सीमित हैं, और हम अमर हैं।

मेरा मानना है कि उच्चतम स्तर पर सभी आत्माएँ आपस में जुड़ी हुई हैं। यह हमारा भ्रम या भ्रांति है कि हम अलग-अलग हैं। हालाँकि यह बात यहाँ लागू होती है, फिर भी हम हर आत्मा से जुड़े हुए हैं; इस प्रकार, एक अलग लोक में, हम सब एक हैं। इस संसार में हमारे शरीर घने और भारी हैं; वे रोग और बीमारियों से ग्रस्त होते हैं। लेकिन उच्चतर लोकों में, मेरा मानना है, कोई शारीरिक रोग नहीं होता। उससे भी उच्चतर लोकों में कुछ भी भौतिक नहीं है, केवल शुद्ध चेतना है। और उससे भी परे—और उससे भी परे—ऐसे लोकों में जिन्हें हम समझ नहीं सकते और जहाँ सभी आत्माएँ एक हैं, वहाँ समय का भी अस्तित्व नहीं है। इसका अर्थ है कि भूतकाल, वर्तमान और भविष्यकाल एक साथ घटित हो सकते हैं।

* * *

मैं एक चिकित्सक और मनोचिकित्सक हूँ, और उपचार करना मेरे जीवन का जुनून है। मेरा मानना है कि हम सभी सहज रूप से आध्यात्मिक उपचार और आध्यात्मिक विकास, समझ और करुणा, और विकास की ओर प्रेरित होते हैं। मेरा मानना है कि हम आध्यात्मिक रूप से आगे बढ़ते हैं, पीछे नहीं। अवचेतन (या अंतर्चेतन या अतिचेतन मन या आत्मा) में एक ऐसा तंत्र विकसित है जो इसे आध्यात्मिक विकास के सकारात्मक मार्ग पर ले जाता है। दूसरे शब्दों में, आत्मा हमेशा, हर समय, स्वास्थ्य की ओर विकसित होती है। उच्च स्तर पर, समय को सीखे गए पाठों के रूप में मापा जाता है, हालाँकि पृथ्वी पर यह कालानुक्रमिक है। हम समय में भी जीते हैं और समय से परे भी। हमारा अतीत और भविष्य का जीवन वर्तमान में आकर मिलता है, और यदि वे हमें अभी उपचार की ओर प्रेरित कर सकते हैं ताकि हमारा वर्तमान जीवन स्वस्थ और अधिक आध्यात्मिक रूप से परिपूर्ण हो, तो हम प्रगति करेंगे। यह प्रतिक्रिया चक्र निरंतर चलता रहता है, जो हमें इस जीवन को जीते हुए भी अपने भविष्य के जीवन को बेहतर बनाने के लिए प्रेरित करता रहता है।
मुझे लगता है कि हममें से बहुत से लोग उच्च स्तर की समझ के बारे में चिंता करने में बहुत अधिक समय व्यतीत करते हैं। यह प्रश्न चिंतन करने योग्य है, लेकिन हमारा लक्ष्य यहाँ भौतिक जगत में रहते हुए स्वयं को स्वस्थ करना है। मैं बहुत से लोगों को देखता हूँ, विशेषकर नव युग के अनुयायियों को, जो इस संसार में, वर्तमान क्षण में, अच्छी तरह से स्थिर नहीं हैं। चिंतन और ध्यान के क्षेत्र में प्रगति महत्वपूर्ण है, लेकिन जो लोग अपना जीवन एकांत में

बिताते हैं, उन्हें यह समझना चाहिए कि हम एक सामाजिक प्राणी हैं और जो लोग भौतिक सुखों, इंद्रियों के भोगों का अनुभव नहीं करते, वे इस वर्तमान जीवन से मिलने वाले पूर्ण पाठ को नहीं सीख रहे हैं।
जैसा कि मैंने कहा, हाल तक मैं केवल रोगियों को उनके पिछले जन्मों को देखने और समझने में मदद करने के लिए ही उनका प्रतिगमन कराता था। अब मैंने उन्हें भविष्य की ओर अग्रसर करना शुरू कर दिया है। लेकिन अगर हम केवल अपने पिछले जन्मों का ही अध्ययन करें, तो भी हम देख सकते हैं कि उनमें हमारा विकास कैसे हुआ है। हमारा प्रत्येक जीवन एक सीखने का अनुभव है, और यदि हम अपने पिछले जन्मों से ज्ञान प्राप्त करते हैं, तो स्वतंत्र इच्छाशक्ति—यानी सचेत स्वतंत्र इच्छाशक्ति और आत्मा की स्वतंत्र इच्छाशक्ति—के माध्यम से हम वर्तमान को प्रभावित कर सकते हैं।

* * *

हमारी आत्माएं अपने माता-पिता को चुनती हैं, क्योंकि हमारी स्वाभाविक प्रवृत्ति सीखने की प्रक्रिया को जारी रखने की होती है ताकि हम स्वस्थ हो सकें। हम अपने वर्तमान जीवन में जो कुछ भी करते हैं, उसे भी इसी कारण से चुनते हैं। हम दुर्व्यवहार करने वाले माता-पिता को नहीं चुनते, क्योंकि कोई भी दुर्व्यवहार का शिकार नहीं होना चाहता। फिर भी कुछ माता-पिता दुर्व्यवहार करने लगते हैं (यह उनकी स्वतंत्र इच्छा होती है) और बाद के जीवन में, या शायद इसी जीवन में, वे करुणा का पाठ सीखते हैं और उस व्यवहार को छोड़ देते हैं।
मैंने एल्विन और डोरोथी वीस के पुत्र के रूप में वापस आने और मनोचिकित्सक बनने का विकल्प चुना। अपने पिछले जीवन में मैं चेक गणराज्य का एक भूमिगत प्रतिरोधक लड़ाका था, जिसकी मृत्यु 1942 या 1943 में हुई थी। शायद मेरी मृत्यु ने मुझे अमरता के वर्तमान अध्ययन की ओर प्रेरित किया; शायद अध्ययन और अध्यापन की मेरी इच्छा प्राचीन बेबीलोनिया में पुजारी के रूप में बिताए मेरे पिछले जीवन का ही परिणाम थी। जो भी हो, मैंने ब्रायन वीस के रूप में वापस आने का विकल्प इसलिए चुना ताकि मैं अपने व्यक्तिगत ज्ञान को अधिकतम कर सकूँ और एक चिकित्सक बनकर इसे दूसरों के साथ साझा कर सकूँ। मैंने अपने माता-पिता को इसलिए चुना क्योंकि उन्होंने मेरे लिए सीखना आसान बना दिया। मेरे पिता शिक्षाविदों का आदर करते थे और चाहते थे कि मैं डॉक्टर बनूँ। उन्हें धर्म में भी रुचि थी और उन्होंने मुझे यहूदी धर्म के

बारे में सिखाया, लेकिन उन्होंने मुझ पर कोई दबाव नहीं डाला। इसलिए मैं एक धर्मनिरपेक्ष रब्बी, एक मनोचिकित्सक बना। मेरी माँ स्नेही और गैर-निर्णायक थीं। उन्होंने मुझे सुरक्षा का ऐसा बोध कराया जिसने बाद के जीवन में मुझे 'मेनी लाइव्स, मेनी मास्टर्स' प्रकाशित करके अपने करियर और आर्थिक सुरक्षा को जोखिम में डालने की हिम्मत दी। मेरे माता-पिता में से कोई भी आध्यात्मिक नहीं था, न ही वे पुनर्जन्म में विश्वास करते थे। ऐसा लगता है कि मैंने उन्हें इसलिए चुना क्योंकि उन्होंने मुझे सहारा दिया और मुझे उस जीवन पथ पर चलने की स्वतंत्रता दी जिसे मैंने अंततः चुना। क्या उस निर्णय में कोई और भी शामिल था? मैं सोचता हूँ। क्या आत्माएँ, मार्गदर्शक, देवदूत, क्या वे सभी एक ही आत्मा के अंश थे? मुझे नहीं पता।
यह सच है कि किसी आत्मा ने सद्दाम हुसैन बनकर पुनर्जन्म लिया, तो किसी ने ओसामा बिन लादेन बनकर। मेरा मानना है कि वे सीखने के अवसरों को अधिकतम करने के लिए वापस आए, ठीक वैसे ही जैसे आप और मैं आते हैं। उन्होंने शुरू में नुकसान पहुंचाने, हिंसा फैलाने, दूसरों को बम से उड़ाने और आतंकवादी बनने के लिए वापस आने का चुनाव नहीं किया था। वे उस इच्छा का विरोध करने के लिए वापस आए, शायद इसलिए कि वे पिछले जन्मों में उसके आगे झुक गए थे। वे हमारे इस जीवन-चरित्र में एक तरह की परीक्षा देने के लिए वापस आए, और वे बुरी तरह असफल रहे।
यह सब बेशक अटकलें हैं, लेकिन मेरा मानना है कि उनकी आत्माएं हिंसा, भेदभाव और नफरत के विकल्प खोजने के प्रयास में उनके शरीर में वापस आ गईं। (दुर्व्यवहार करने वाले माता-पिता की आत्मा भी इसी कारण से वापस आती है।) उन्होंने धन और शक्ति का संचय किया, और उनके सामने हिंसा या करुणा, भेदभाव या शिक्षा, नफरत या प्रेम में से किसी एक को चुनने का विकल्प था। इस बार हम उनका निर्णय जानते हैं। उन्हें फिर से वापस आना होगा, अपने कर्मों के परिणामों का सामना करना होगा, फिर से उन्हीं विकल्पों का सामना करना होगा, जब तक कि वे आगे बढ़ने में सक्षम न हो जाएं।
विद्यार्थी मुझसे पूछते हैं कि कोई बोगोटा या हार्लेम की चूहों से भरी झुग्गी बस्ती में रहने के लिए वापस क्यों आना चाहेगा। जिन बौद्ध भिक्षुओं से मैं मिला हूँ, दलाई लामा के अनुयायियों से, वे इस प्रश्न पर हँसते हैं क्योंकि वे जीवन को एक रंगमंच की तरह देखते हैं। झुग्गी बस्ती में रहने वाला व्यक्ति केवल एक भूमिका है; अगले जन्म में वही अभिनेता राजकुमार के

रूप में प्रकट होगा। मेरा मानना है कि हम चूहों से भरे अपार्टमेंट में इसलिए आना चुनते हैं क्योंकि हमें गरीबी का अनुभव करना होता है; अगले जन्मों में हम अमीर होंगे। हमें अमीर, गरीब, पुरुष, स्त्री, स्वस्थ, बीमार, बड़े, छोटे, बलवान और कमजोर होना ही होगा। यदि एक जन्म में मैं धनी हूँ और कोई अन्य व्यक्ति मेरी ही तरह बोगोटा की झुग्गी बस्तियों में रह रहा है, तो मैं उस व्यक्ति की मदद करना चाहूँगा क्योंकि यह मेरे स्वयं के विकास की दिशा में एक कदम होगा।
यहां दो महत्वपूर्ण तत्व काम कर रहे हैं। पहला, हम एक जीवनकाल में सब कुछ नहीं सीख सकते। लेकिन इससे कोई फर्क नहीं पड़ता क्योंकि आगे अनेक जीवनकाल हैं। दूसरा, हर बार जब हम वापस आते हैं, तो हमारा उद्देश्य स्वस्थ होना होता है।

* * *

हमारा जीवन विकास के क्रम में कई चरणों की एक श्रृंखला है। तो फिर, जब हम पूरी तरह से स्वस्थ हो जाते हैं, जब हम सीढ़ी के शिखर पर पहुँच जाते हैं, तो हम कहाँ होते हैं? संभवतः उच्चतम आध्यात्मिक स्तर पर, जिसे कुछ लोग स्वर्ग कहते हैं, तो कुछ निर्वाण।
मेरा मानना है कि हमारी धरती को भावनाओं, संवेदनाओं, अनुभूतियों और रिश्तों को अनुभव करने के लिए बनाया गया था। यहाँ हम प्रेम कर सकते हैं और अपार आनंद का अनुभव कर सकते हैं। हम फूलों की सुगंध ले सकते हैं, शिशु की त्वचा को स्पर्श कर सकते हैं, प्रकृति की भव्यता देख सकते हैं, हवा का मधुर संगीत सुन सकते हैं। यही उद्देश्य था। कितना अद्भुत शिक्षण स्थल!
आने वाले वर्षों में हमारी सबसे बड़ी परीक्षा यह होगी कि हम इस विद्यालय का सम्मान करना चाहते हैं या इसे नष्ट करना चाहते हैं, जैसा कि आधुनिक तकनीक ने हमारे लिए संभव बना दिया है। मुझे यकीन नहीं है कि हमारी स्वतंत्र इच्छाशक्ति यह चुनाव कर पाएगी; शायद यही हमारा भाग्य है। यदि कोई उच्चतर चेतना, एकता, यह तय करती है कि हमारा ग्रह संरक्षण के योग्य है, तो इसे नष्ट नहीं किया जाएगा। यदि वह ऐसा नहीं करती है, और हम दुनिया को नष्ट कर देते हैं, तो भी हमारी आत्माएं बनी रहेंगी; वे कोई दूसरा विद्यालय खोज लेंगी।
लेकिन यह हमारी दुनिया जितनी खूबसूरत नहीं हो सकती; यह उतनी भौतिक नहीं हो सकती।

* * *

हमारी आत्माओं की आयु एक समान है, यानी अनंत है, लेकिन कुछ आत्माएँ दूसरों की तुलना में अधिक तेज़ी से प्रगति करती हैं। सद्दाम हुसैन शायद तीसरी कक्षा में पढ़ रहे हों, जबकि दलाई लामा स्नातकोत्तर की पढ़ाई कर रहे हों। अंततः हम सभी एक ही दिशा में अग्रसर होंगे। हमारी प्रगति की गति हमारी स्वतंत्र इच्छा पर निर्भर करती है।
मैं यहाँ जिस स्वतंत्र इच्छाशक्ति की बात कर रहा हूँ, वह हमारी आत्मा की अपने माता-पिता और परिस्थितियों को चुनने की क्षमता से अलग है। बल्कि, यह मानवीय इच्छाशक्ति है, और पृथ्वी पर हम इसे नियंत्रित कर सकते हैं। मैं इसे नियति से अलग मानता हूँ, जो अक्सर हमें अच्छे या बुरे के लिए एक दूसरे से मिलाती है।
यह हमारी स्वतंत्र इच्छा ही है जो हमें यह चुनने देती है कि हम क्या खाएं, हमारी कार, हमारे कपड़े, हमारी छुट्टियां। स्वतंत्र इच्छा ही हमें अपने जीवनसाथी चुनने की भी अनुमति देती है, हालांकि शायद यह नियति ही है जो हमें उनसे और उन्हें हमसे मिलाती है। मैं अपनी पत्नी कैरोल से कैट्सकिल पहाड़ों में मिला था; मैं एक बसबॉय था और वह उस होटल में मेहमान थी जहाँ मैं काम कर रहा था। नियति। हमारे रिश्ते का सफर—लाखों अन्य रिश्तों के सफर की तरह—हमारी स्वतंत्र इच्छा पर निर्भर था। हमने डेटिंग करना चुना और हमने शादी करना चुना।
इसी प्रकार, हम प्रेम करने या करुणा दिखाने की अपनी क्षमता को बढ़ा सकते हैं; हम दयालुता के छोटे-छोटे कार्य कर सकते हैं जो हमें आंतरिक संतुष्टि प्रदान करते हैं; हम स्वार्थ पर उदारता, पूर्वाग्रह पर सम्मान चुन सकते हैं। अपने जीवन के हर पहलू में हम प्रेमपूर्ण निर्णय ले सकते हैं, और ऐसा करने से हमारी आत्मा का विकास होगा।
पुलित्जर पुरस्कार विजेता लेखक और हार्वर्ड मेडिकल स्कूल में मनोचिकित्सा के प्रोफेसर डॉ. जॉन ई. मैक बताते हैं कि
सदियों से चले आ रहे वैचारिक और अनुशासनिक विखंडन के बाद, अब हम विज्ञान, मनोविज्ञान और आध्यात्मिकता के संगम के साक्षी बन रहे हैं। आधुनिक भौतिकी और गहन मनोविज्ञान दोनों ही हमें एक ऐसे ब्रह्मांड से परिचित करा रहे हैं जिसमें... हमारे चारों ओर जो कुछ भी हम अनुभव कर सकते हैं, वह भौतिक और अभौतिक दोनों प्रकार की प्रतिध्वनियों से जुड़ा हुआ है, जो सार्वभौमिक

न्याय, सत्य और प्रेम की संभावना को महज एक काल्पनिक सपने से कहीं अधिक साकार कर सकती हैं।
इस संभावना के मूल में वे अवस्थाएँ निहित हैं जिन्हें पश्चिमी धर्मनिरपेक्ष जगत में चेतना की "असाधारण" अवस्थाएँ कहा जाता है, लेकिन विश्व की महान धार्मिक परंपराओं में इन्हें विभिन्न नामों से पुकारा जाता है जैसे प्राथमिक धार्मिक भावना, रहस्यमय एकात्मता, अस्तित्व के आधार से जुड़ाव या सार्वभौमिक प्रेम।. . . चेतना या अस्तित्व की इन अवस्थाओं के मूल में स्वयं का उसकी सामान्य सीमाओं से परे विस्तार करने की क्षमता निहित है।
मैं "स्वयं" के स्थान पर "आत्मा" शब्द का प्रयोग करूंगा और यह जोड़ूंगा कि इसकी सीमाएं मापने योग्य ब्रह्मांड से परे हैं।

* * *

इस पुस्तक के मूल में निहित सरल सत्य तक पहुँचने में मुझे चौबीस वर्ष लग गए। हम अमर हैं। हम शाश्वत हैं। हमारी आत्माएँ कभी नहीं मरेंगी। ऐसा होने पर, हमें ऐसा व्यवहार करना शुरू कर देना चाहिए मानो हम जानते हों कि अमरता हमारा वरदान है। या, इसे और सरल शब्दों में कहें तो, हमें अमरता के लिए तैयारी करनी चाहिए—यहाँ, अभी, आज, कल और अपने जीवन के प्रत्येक दिन। यदि हम तैयारी करेंगे, तो हमारी आत्माएँ विकास के क्रम में आगे बढ़ेंगी, उपचार के करीब पहुँचेंगी, उच्चतर अवस्था के करीब पहुँचेंगी। यदि हम ऐसा नहीं करेंगे, तो हम अपने वर्तमान जीवन को बार-बार दोहराते रहेंगे—वास्तव में, एक ही स्थान पर गति करते रहेंगे—और उस पाठ को सीखने का कार्य भविष्य के लिए टालते रहेंगे जो हम इस जीवन में सीख सकते थे।
हम तैयारी कैसे करते हैं? अमर लोग कैसे व्यवहार करते हैं? इस जीवन में हम बेहतर रिश्ते बनाना सीखते हैं; अधिक प्रेम और करुणा दिखाना सीखते हैं; शारीरिक, भावनात्मक और आध्यात्मिक रूप से स्वस्थ रहना सीखते हैं; दूसरों की मदद करना सीखते हैं; इस दुनिया का आनंद लेते हुए भी इसके विकास और उपचार में योगदान देना सीखते हैं। अमरता की तैयारी करके हम वर्तमान भय को शांत करेंगे, अपने बारे में बेहतर महसूस करेंगे और आध्यात्मिक रूप से विकसित होंगे। और ठीक उसी क्षण हम अपने भविष्य के जीवन को भी ठीक कर रहे होंगे। अब, मेरे मरीज़ों द्वारा अनुभव किए गए और मुझे बताए गए अनुभवों के आधार पर, हम अपने वर्तमान व्यवहार के परिणामों को देख सकते हैं और इस प्रकार भविष्य

के लिए इसे संवार सकते हैं। यदि हम उपचार प्रक्रिया, विकास प्रक्रिया को गति दे सकें, तो यह सबसे उपचारात्मक कार्य है जो हम कर सकते हैं, सबसे अच्छा काम जो हम कर सकते हैं, न केवल अपनी आत्मा के लिए बल्कि दुनिया में हर किसी के लिए। यही मैंने अपने मरीज़ों से सीखा है।

अध्याय दो

जॉर्ज: क्रोध प्रबंधन

क्रोध प्रबंधन उन कौशलों में से एक है जिन्हें हम अभी सीख सकते हैं ताकि भविष्य में हिंसा की पुनरावृत्ति से बचा जा सके। निम्नलिखित केस हिस्ट्री एक ऐसे व्यक्ति की है जिसका मैंने अपने कुछ रोगियों के इलाज शुरू करने से पहले उपचार किया था। यदि वह आने वाले वर्षों में क्या होने वाला है, इसका अनुमान लगा पाता, तो उसका उपचार शायद अधिक तेज़ी से हो पाता।

* * *

जॉर्ज स्कुलनिक खुद को बर्बाद करने की हर संभव कोशिश कर रहा था। दिल का दौरा पड़ने और उच्च रक्तचाप के इतिहास के बावजूद, वह मोटापे का शिकार था, अत्यधिक धूम्रपान करता था, अत्यधिक काम करता था, आखिरी समय पर छुट्टियां रद्द कर देता था और अपनी हृदय की दवाओं का दुरुपयोग करता था - या तो उन्हें लेना भूल जाता था या फिर इसकी भरपाई के लिए एक साथ बहुत सारी दवाएँ ले लेता था। उसे पहले ही एक गंभीर दिल का दौरा पड़ चुका था और वह दूसरे के लिए पूरी तरह से तैयार था।
उनके हृदय रोग विशेषज्ञ, बारबरा ट्रेसी ने उन्हें तनाव प्रबंधन के लिए मुझसे मिलने की सलाह दी।
“जॉर्ज एक पेचीदा मामला है,” बारबरा ने चेतावनी दी थी। “विस्फोटों से सावधान रहना।”
और अब वह अपनी पत्नी के साथ मेरे कार्यालय में थे, जो लगभग चालीस वर्ष की एक महिला थीं और मुझे ऐसी निगाहों से देख रही थीं जिन्हें मैंने विनती भरी निगाहें समझा।
जॉर्ज ने कहा, "बेटी प्रतीक्षाकक्ष में बैठेगी, अगर आपको उसकी जरूरत पड़े तो।"
“अगर आपको कोई आपत्ति न हो,” मैंने धीरे से उसकी ओर मुड़ते हुए कहा। “बिल्कुल नहीं।” उसने आखिरी बार मुझसे विनती भरी नजरों से देखा और फिर दरवाजा बंद करते हुए दफ्तर से चली गई।

जॉर्ज एक गठीला, मजबूत और ताकतवर दिखने वाला आदमी था, जिसकी भुजाएँ विशाल थीं, पेट कुछ ज्यादा ही निकला हुआ था और टांगें आश्चर्यजनक रूप से पतली थीं; बिल्कुल बेब रूथ जैसा, लेकिन खेल में फिट नहीं। उसका गोल चेहरा लालिमा लिए हुए था; नाक के आसपास की नसें फटी हुई थीं, जो भारी शराब पीने का संकेत दे रही थीं। मैंने उसकी उम्र लगभग साठ आंकी थी, हालांकि बाद में पता चला कि वह केवल बावन वर्ष का था।
"आप पुनर्जन्म के डॉक्टर हैं," उन्होंने कहा - यह एक तथ्य था, कोई प्रश्न नहीं।
"मैं हूँ।"
मुझे उस बकवास पर विश्वास नहीं है।
अगर वह मुझे डराने की कोशिश कर रहा था, तो वह कामयाब नहीं हुआ। "बहुत से लोग ऐसा नहीं करते।"
डॉ. ट्रेसी ने कहा कि आप रिग्रेशन थेरेपी नामक किसी चीज़ का अभ्यास करते थे।
“हां। अक्सर यह मरीज को पिछले जन्मों की याद दिला देता है।”
“बकवास—” उसने खुद को रोका और हाथ उठाया। “मुझे गलत मत समझिए। अगर इससे एक और हमले को रोका जा सके तो मैं किसी भी चीज के लिए तैयार हूं।”
दरअसल, जॉर्ज ने एक बार बारबरा को अपने मृत्यु के निकट के अनुभव के बारे में बताया था। दिल का दौरा पड़ने के दौरान, उन्हें ऐसा महसूस हुआ जैसे वे अपने शरीर से निकलकर नीले प्रकाश के बादल की ओर उठ रहे हों। जब वे तैर रहे थे, तब उनके मन में एक विचार आया: सब कुछ ठीक हो जाएगा। इस ज्ञान ने उन्हें शांत किया और वे अपने परिवार को इसके बारे में बताना चाहते थे। अपनी जगह से वे अपनी पत्नी और दो बच्चों को देख सकते थे। वे बहुत चिंतित थे और वे उन्हें दिलासा देना चाहते थे, लेकिन दे नहीं सके। उन्होंने अपने शरीर को देखने के लिए एक नज़र हटाई और जब उन्होंने वापस देखा, तो पाया कि वे उनकी ओर ध्यान नहीं दे रहे थे। ऐसा लग रहा था जैसे उनकी मृत्यु के कई साल बीत चुके हों। इस घटना ने उन्हें मेरे पास आने के लिए प्रेरित किया।
मैंने कहा, "क्यों न हम आपके बारे में और जानने के बाद तय करें कि आगे क्या करना है? डॉ. ट्रेसी का कहना है कि आप निर्माण व्यवसाय में हैं।"

“स्कल्निक कॉन्ट्रैक्टर्स। हम कारखानों, गोदामों और कार्यालय भवनों के निर्माण में विशेषज्ञ हैं। आपने हमारे साइनबोर्ड जरूर देखे होंगे। वे पूरे मियामी में लगे हुए हैं।”
मैंने सचमुच ऐसा किया था।
उन्होंने आगे कहा, “यह बहुत सिरदर्द वाला काम है। लगातार दबाव बना रहता है। अगर मैं हर साइट की व्यक्तिगत रूप से निगरानी नहीं करूंगा, तो कोई न कोई गड़बड़ जरूर कर देगा।”
"अगर वे ऐसा करते हैं तो क्या होगा?"
उसकी आँखों में चमक आ गई। "मुझे गुस्सा आता है।"
बारबरा से मुझे पता चला था कि जॉर्ज के सामने सबसे बड़ा खतरा क्रोध था, मानो उसके दिल पर छुरी तनी हो। मैंने कहा, "मुझे उस क्रोध के बारे में बताओ।"
“मैं अपना आपा खो देता हूँ। मैं चीखने लगता हूँ। मेरा चेहरा लाल हो जाता है, और मुझे लगता है जैसे मेरा दिल ज़ोर से धड़क रहा है और फटने वाला है।” बोलते-बोलते भी उसकी साँसें तेज़ हो गईं। “मैं किसी पर भड़कना चाहता हूँ, किसी को मारना चाहता हूँ, किसी को जान से मार देना चाहता हूँ। मुझे इतना गुस्सा आता है।”
"जब आप अपनी पत्नी या परिवार के साथ होते हैं तो क्या होता है?"
“यह उतना ही बुरा है, शायद उससे भी बदतर। कभी-कभी मैं ऑफिस में किसी पर बहुत गुस्सा होता हूँ, घर जाते समय कुछ ड्रिंक्स पी लेता हूँ, और फिर झगड़ा करने के मूड में आता हूँ। खाना तैयार नहीं? धड़ाम! होमवर्क नहीं किया? ज़ोरदार थप्पड़!” उसने अपना सिर हथेलियों पर रख लिया। “वे मुझसे बहुत डरते हैं। मैं उन्हें मारता तो नहीं, लेकिन शायद कभी ऐसा समय आ जाए—”
“मैं समझ गया। शायद हम पता लगा सकें कि यह गुस्सा कहाँ से आता है।”
उसने अपना सिर उठाया। "शायद मेरे पिता। वो बहुत चिल्लाते थे और शराब भी पीते थे।"
मैंने कहा, "शायद इससे बात समझ में आ जाए, लेकिन हो सकता है कि इसके पीछे और भी कुछ हो।"
"क्या यह पिछले जन्म में घटी कोई घटना थी?"
मैंने कंधे उचका दिए। "ऐसा हो सकता है।"
"और आपको लगता है कि प्रतिगमन से मदद मिलेगी?"

“हाँ, मुझे लगता है कि यह आपके लिए ज़रूरी है, हालाँकि मैं पारंपरिक मनोचिकित्सा के ज़रिए भी आपकी मदद कर सकती हूँ, और शायद आप उसे ही पसंद करें। आपके साथ हुई जानलेवा घटना से मुझे लगता है कि आप आसानी से फिर से उसी स्थिति में पहुँच जाएँगे। और अगर यह आपके लिए अप्रिय, दर्दनाक या बहुत ज़्यादा तीव्र हो, तो मुझे तुरंत पता चल जाएगा और हम इसे रोक देंगे।”
वह कुछ पल चुप रहा। फिर बोला, "आप सम्मोहन का इस्तेमाल करते हैं, है ना?" "हाँ।"
"अगर मुझे सम्मोहित कर दिया जाए, तो आपको कैसे पता चलेगा कि मैं सम्मोहन से बाहर आना चाहता हूँ?"
तुम मुझे बताओगे।
“क्या यह मेरे पिछले जीवन से है?”
"बिल्कुल।"
मुझे उसके दिमाग में "हाँ, ज़रूर" जैसा भाव दिखाई दिया, लेकिन उसने बस इतना ही कहा, "चलो, एक बार कोशिश करके देखते हैं।"

* * *

Through Time into Healing में मैंने निम्नलिखित लिखा है:
सम्मोहन वह मुख्य तकनीक है जिसका उपयोग मैं रोगियों को भूतपूर्व जन्मों की यादों तक पहुँचने में मदद करने के लिए करता हूँ। सम्मोहन और ध्यान दोनों का एक उद्देश्य अवचेतन मन तक पहुँचना है। अवचेतन मन में मानसिक प्रक्रियाएँ हमारी सचेत अनुभूति के बिना ही घटित होती हैं। जब ये प्रक्रियाएँ हमारी सचेत जागरूकता में आती हैं, तब हम अंतर्ज्ञान, ज्ञान और रचनात्मकता के क्षणों का अनुभव करते हैं।
अवचेतन मन तर्क, स्थान और समय की हमारी थोपी हुई सीमाओं से बंधा नहीं होता। यह किसी भी समय की हर बात याद रख सकता है। यह सामान्य से परे जाकर उस ज्ञान को छू सकता है जो हमारी रोजमर्रा की क्षमताओं से कहीं अधिक है। सम्मोहन उपचार प्राप्त करने के लिए अवचेतन मन के ज्ञान तक केंद्रित तरीके से पहुँचता है। हम सम्मोहन की अवस्था में तब होते हैं जब चेतन और अवचेतन मन के बीच का सामान्य संबंध इस प्रकार पुनर्गठित हो जाता है कि अवचेतन मन अधिक प्रभावी भूमिका निभाता है।
सम्मोहन की अवस्था में आप सोए हुए नहीं होते। सम्मोहन के दौरान आपका चेतन मन हमेशा आपके अनुभवों से अवगत रहता है। गहरे अवचेतन संपर्क के बावजूद,

आपका मन टिप्पणी, आलोचना और नियंत्रण कर सकता है। आप जो कुछ भी कहते हैं, उस पर आपका पूरा नियंत्रण होता है। सम्मोहन कोई "सत्य बताने वाली दवा" नहीं है। आप किसी टाइम मशीन में प्रवेश नहीं करते और अचानक खुद को वर्तमान से बेखबर किसी दूसरे समय और स्थान पर नहीं पाते।
ऐसा लग सकता है कि सम्मोहन के इन गहरे स्तरों तक पहुँचने के लिए बहुत कौशल की आवश्यकता होती है। हालाँकि, हममें से प्रत्येक व्यक्ति प्रतिदिन सहजता से इनका अनुभव करता है, क्योंकि हम जागृति और नींद के बीच की उस अवस्था से गुजरते हैं जिसे सम्मोहन-आगमन अवस्था कहा जाता है।
किसी मार्गदर्शक की वाणी सुनने से एकाग्रता बढ़ती है और रोगी सम्मोहन और विश्राम के गहरे स्तर तक पहुँच पाता है। सम्मोहन में कोई खतरा नहीं है। मैंने आज तक जितने भी लोगों को सम्मोहित किया है, उनमें से कोई भी सम्मोहन की अवस्था में फंसा नहीं रहा। आप जब चाहें सम्मोहन की अवस्था से बाहर आ सकते हैं। किसी ने भी अपने नैतिक सिद्धांतों का उल्लंघन नहीं किया है। किसी ने भी अनजाने में मुर्गी या बत्तख की तरह व्यवहार नहीं किया है। कोई भी आपको नियंत्रित नहीं कर सकता। आप स्वयं नियंत्रण में हैं।
सम्मोहन की अवस्था में, आपका मन हमेशा सचेत और अवलोकनशील रहता है। यही कारण है कि जो लोग गहरे सम्मोहन में होते हैं और बचपन या पिछले जन्म की यादों के क्रम में सक्रिय रूप से लीन होते हैं, वे चिकित्सक के प्रश्नों का उत्तर देने, वर्तमान जीवन की भाषा बोलने, अपने सामने दिखाई देने वाले भौगोलिक स्थानों को पहचानने और यहाँ तक कि वर्ष को भी जानने में सक्षम होते हैं, जो आमतौर पर उनकी आंतरिक दृष्टि में कौंधता है या उनके मन में प्रकट होता है। सम्मोहित मन, वर्तमान की जागरूकता और ज्ञान को बनाए रखते हुए, बचपन या पिछले जन्म की यादों को संदर्भ में रखता है। यदि वर्ष 1900 कौंधता है और आप स्वयं को प्राचीन मिस्र में एक पिरामिड बनाते हुए पाते हैं, तो आप जानते हैं कि यह वर्ष ईसा पूर्व है, भले ही आप उन अक्षरों को वास्तविक रूप से न देख पाएं।
यही कारण है कि सम्मोहन से ग्रसित कोई व्यक्ति, उदाहरण के लिए, जब खुद को मध्ययुगीन यूरोपीय युद्ध में लड़ रहे एक किसान के रूप में पाता है, तो वह अपने पिछले जन्म के उन लोगों को पहचान सकता है जिन्हें वह वर्तमान जीवन में जानता है। यही कारण है कि वह आधुनिक अंग्रेजी बोल सकता है, उस समय के

साधारण हथियारों की तुलना उन हथियारों से कर सकता है जिन्हें उसने इस जीवन में देखा या इस्तेमाल किया होगा, तिथियां बता सकता है, इत्यादि।
उसका वर्तमान मन सचेत है, देख रहा है, टिप्पणी कर रहा है। वह हमेशा विवरणों और घटनाओं की तुलना अपने वर्तमान जीवन से कर सकता है। वह फिल्म का दर्शक, आलोचक और अक्सर साथ ही साथ उसका स्टार भी होता है। और इस सब के दौरान, वह एक शांत, सम्मोहित अवस्था में बना रह सकता है।
सम्मोहन रोगी को ऐसी अवस्था में ले जाता है जिसमें उपचार की अपार संभावना होती है, क्योंकि इससे रोगी के अवचेतन मन तक उसकी पहुँच हो जाती है। लाक्षणिक अर्थ में कहें तो, यह रोगी को उस जादुई जंगल में ले जाता है जहाँ उपचार का वृक्ष विद्यमान है। लेकिन यदि सम्मोहन रोगी को उस उपचार क्षेत्र में ले जाता है, तो प्रतिगमन प्रक्रिया ही वह वृक्ष है जिसमें पवित्र फल लगे होते हैं जिन्हें खाकर रोगी स्वस्थ हो सकता है।
प्रतिगमन चिकित्सा एक मानसिक प्रक्रिया है जिसमें व्यक्ति अतीत के किसी भी समय में वापस जाता है, ताकि उन यादों को याद किया जा सके जो रोगी के वर्तमान जीवन को नकारात्मक रूप से प्रभावित कर रही हों और संभवतः रोगी के लक्षणों का मूल कारण हों। सम्मोहन मस्तिष्क को सचेत अवरोधों को दरकिनार करने और इस जानकारी तक पहुँचने में सक्षम बनाता है, जिसमें वे अवरोध भी शामिल हैं जो रोगियों को सचेत रूप से अपने अतीत के जन्मों तक पहुँचने से रोकते हैं।
मैं जॉर्ज को उस जंगल में ले जाता, एक चिकित्सक के रूप में अपनी भूमिका निभाते हुए, पेड़ पर मिलने वाले जामुनों के बारे में उसे कोई सुझाव देने या प्रभावित करने का प्रयास नहीं करता, उसकी सहजता और आराम सुनिश्चित करने के लिए अपनी आवाज़ को शांत और मधुर रखता, केवल वही प्रश्न पूछता जिनसे वह जो देख रहा था उसका और अधिक वर्णन कर सके, कोई आश्चर्य नहीं दिखाता, कोई नैतिक निर्णय नहीं देता, कोई व्याख्या नहीं देता बल्कि चुनिंदा मामलों में उसे निर्देश देता—संक्षेप में, एक मार्गदर्शक के रूप में कार्य करता।
वह एक छोटे, आरामदायक सोफे पर बैठ गया। मैं अपनी कुर्सी पर बैठकर उसकी ओर देखने लगा। मैंने कहा, "आराम करो। अपनी आँखें बंद करो..." और हमने शुरू किया।
हम दोनों में से किसी को नहीं पता था कि उसे क्या मिलेगा।

* * *

“मैं एक सराय मालिक हूँ,” उसने कहा, “एक जर्मन सराय मालिक। मैं ऊपर के कमरे में, हमारे शयनकक्ष में, पलंग पर लेटा हूँ। यह मध्य युग है। मैं सत्तर वर्ष से अधिक उम्र का एक बूढ़ा व्यक्ति हूँ, और बहुत कमज़ोर हूँ, हालाँकि हाल ही में मैं मज़बूत था। मैं खुद को स्पष्ट रूप से देख सकता हूँ। मैं अस्त-व्यस्त हूँ, मेरे कपड़े गंदे हैं। मैं बीमार हूँ। मेरी कभी शक्तिशाली रही भुजाएँ अब पतली हो गई हैं। मेरी पीठ की मांसपेशियाँ, जिनसे मैं बड़े-बड़े पत्थर उठा सकता था, अब क्षीण हो गई हैं। मुझमें बैठने की भी मुश्किल से ताकत बची है।” उसने सात शताब्दियों की दूरी से मेरी ओर देखा और अपना सिर झुका लिया। “मेरे पास दिल नहीं है।”
उसका परिवार उसके चारों ओर था। “मैं उन सबके साथ निर्दयी था। अपनी पत्नी के साथ बुरा बर्ताव करता था। अपने बच्चों के साथ बुरा बर्ताव करता था। मैं उनकी उपेक्षा करता था, शराब पीता था और दूसरी महिलाओं के साथ संबंध रखता था। लेकिन वे मुझ पर निर्भर थे, मुझे छोड़ नहीं सकते थे, भले ही मैं उनके साथ दुर्व्यवहार करता था। मेरा गुस्सा हिंसक होता था। वे मुझसे डरते थे।” हाल ही में उन्हें स्ट्रोक या दिल का दौरा पड़ा था, और अब वे उन पर निर्भर थे। लेकिन उनके दुर्व्यवहार और उपेक्षा के बावजूद, वे करुणा और प्रेम से उनकी देखभाल करते थे। इस जीवन में उनकी पत्नी उनके पिछले जीवन में उनका बेटा थी, और इस जीवन में उनकी बेटी उनके पिछले जीवन में उनकी पत्नी थी। (इस तरह के परिवर्तन आम हैं। जो लोग वर्तमान जीवन में महत्वपूर्ण हैं, वे पिछले जन्मों में भी महत्वपूर्ण थे और हमारे साथ बने रहते हैं।)
उनके परिवार ने बिना किसी शिकायत के अथक परिश्रम से उनकी सेवा की, क्योंकि वे इतने बीमार थे कि स्वयं कुछ भी करने में असमर्थ थे। अंततः, वर्षों तक अत्यधिक शराब पीने से उनका शरीर कमजोर हो गया और वे अपने शोक संतप्त परिवार के ऊपर मंडराते हुए, उन्हें नीचे देखते हुए, इस बात के लिए अपराधबोध से ग्रस्त थे कि उन्होंने उनके साथ इतना बुरा व्यवहार किया था।
शरीर की मृत्यु के समय ही व्यक्ति अपने जीवन की समीक्षा करता है, और उसने बताया कि उसे सबसे अधिक अपराधबोध महसूस हुआ, एक व्यर्थ जीवन जीने का अपराधबोध।
मैंने उससे कहा, “अपना अपराधबोध छोड़ दो। अब इसकी कोई जरूरत नहीं है।
परिवार ठीक है, और अपराधबोध ही तुम्हें आगे बढ़ने से रोक रहा है।”

मुझे आश्चर्य हुआ कि क्या उनके बाएं हाथ का दर्द उनके पहले और हाल ही में आए दिल के दौरे से संबंधित था, लेकिन मैं निश्चित नहीं हो सका। कभी-कभी अतीत और वर्तमान जीवन के बीच संबंध देखना आसान होता है, लेकिन इस मामले में मुझे कोई ठोस जानकारी नहीं मिली।
मुझे इस बारे में ज़्यादा सोचने का मौका नहीं मिला क्योंकि अचानक वह बहुत बेचैन हो गया। उसने अपने फ्रांसीसी जीवन को दूसरे जीवन से जोड़ लिया था। (ऐसा होना असामान्य है; आमतौर पर, प्रतिगमन एक ही जीवनकाल की ओर ले जाता है, हालांकि रोगी अक्सर उसी जीवन के अलग-अलग समय और घटनाओं को याद करता है।) अब वह एक योद्धा था, मंगोल या तातार, रूस या मंगोलिया में रहता था—उसे ठीक से याद नहीं था। यह लगभग नौ सौ साल पहले की बात है। बेहद ताकतवर, घुड़सवारी का उस्ताद, वह मैदानों में घूमता था, अपने दुश्मनों को मारता था और अपार धन इकट्ठा करता था। जिन लोगों को उसने मारा, वे अक्सर निर्दोष युवक थे, जिनमें से कई किसान थे जिन्हें उनकी इच्छा के विरुद्ध सेना में भर्ती किया गया था, ठीक उसी फ्रांसीसी लड़के की तरह जो वह बाद में बना। उसने अपने जीवनकाल में सैकड़ों लोगों को मारा और बुढ़ापे में उसकी मृत्यु हो गई, उसे उस समय कोई पछतावा नहीं था जो उसे दो सौ साल बाद जर्मन सराय मालिक के रूप में हुआ। उसने खुद कोई कष्ट नहीं सहा। उसने कोई सबक नहीं सीखा; वे सबक उसे बाद के जन्मों में मिले। सराय मालिक के रूप में उसने जो जीवन समीक्षा की, वह शायद पहली बार थी जब उसने पश्चाताप का अनुभव किया।
मंगोलों के साथ उनके अनुभव ने मुझे वह बात समझाई जो मैंने हाल ही में समझनी शुरू की थी: अपने कर्मों के परिणामों को जानना तुरंत नहीं होता। उन्हें अपने कर्मों का फल बोध करने से पहले कई और हिंसक जन्मों से गुजरना होगा। कितने जन्म, यह मैं निश्चित रूप से नहीं कह सकता; मैं केवल उनके द्वारा बताए गए जन्मों की संख्या ही गिन सकता था।
शायद प्रथम विश्व युद्ध में एक योद्धा के रूप में अपने हिंसक जीवन के दंड के रूप में उसकी हत्या कर दी गई थी। शायद एक सराय मालिक के रूप में उसका पश्चाताप काफी नहीं था। शायद अगर उसने हिंसा करने से पहले खुद को सुधार लिया होता, तो वह फ्रांस में मरने के लिए वापस नहीं आता। शायद वह खेत में लंबा जीवन व्यतीत करता। जब मैंने उसे सम्मोहन से बाहर निकाला, तो हमने इन सब बातों पर चर्चा की। मुझे लगता है कि वह मुझसे कह रहा था कि अगर वह अपने पिछले जन्मों में इतना हिंसक न होता, तो वह अपने वर्तमान जीवन में भी इतना

हिंसक न होता। वह एक निर्दयी हत्यारे से एक दुर्व्यवहार करने वाले सराय मालिक, फिर एक फ्रांसीसी सैनिक, जिसे एक पूर्ण जीवन जीने का मौका मिलने से पहले ही मार दिया गया, और फिर एक सफल व्यवसायी बन गया जो अभी भी उग्र है और उसे हृदय की गंभीर समस्याएँ और उच्च रक्तचाप है।
उस दिन मैंने दो नोट्स लिखे: “सहानुभूति का महत्व। उसे अपने किए का एहसास होना ही चाहिए था” और “दिल इन जन्मों को जोड़ता है।” आगे क्या होगा?

* * *

इस बार वह तीस वर्ष की आयु का एक दुबला-पतला, समलैंगिक जापानी व्यक्ति था, जो उन्नीसवीं सदी के उत्तरार्ध में रहता था। उसने मुझे बताया कि उसका प्रेम प्रसंग चल रहा था; उसे अपने से काफी छोटे एक युवक से प्रेम हो गया था। उसे लगा कि उस युवक का प्रेम पाने का एकमात्र उपाय उसे बहकाना ही है, इसलिए उसने यही करने का निश्चय किया। शराब ने उसका सहारा लिया। वह अपने प्रेमी को एक कमरे में ले गया और उसे खूब शराब पिलाई। युवक की आधी इच्छा के विरुद्ध, वे उस रात प्रेमी बन गए।
वह युवक शर्मिंदा, लज्जित और अपमानित था। उसके समाज में समलैंगिकता एक अपमानजनक और वर्जित कार्य था; उसे इस बात का विशेष दुख था कि उसने खुद को बहकावे में आने दिया। उसकी प्रतिक्रिया क्रोध से भरी थी। अगली मुलाकात में वह चाकू या तलवार लेकर पहुँचा और उसे उस बूढ़े आदमी की छाती में घोंप दिया। जॉर्ज दुबला-पतला और कमजोर था, इसलिए वह विरोध नहीं कर सका। मेरे मरीज की मौके पर ही मृत्यु हो गई।
अपने जीवन की समीक्षा में, घृणा, क्रोध, आवेगपूर्ण आक्रोश और शराब जैसे विषय स्पष्ट रूप से मौजूद थे। जॉर्ज को एहसास हुआ कि उसे अधिक धैर्य रखना चाहिए था। उसे उस युवक को बहकाने की ज़रूरत नहीं थी, बल्कि वह एक इच्छुक साथी की प्रतीक्षा कर सकता था। वह उसकी समलैंगिकता का न्याय नहीं कर रहा था; उसका पाप किसी अन्य व्यक्ति की स्वतंत्र इच्छा में हस्तक्षेप करना और उसे अपने वश में करना था।
एक और सूक्ष्म संबंध वजन से जुड़ा था। अपनी सारी ताकत के बावजूद, जॉर्ज मोटापे का शिकार था, जिससे उसे दिल का दौरा पड़ने का खतरा बढ़ गया था। कभी- कभी लोग सुरक्षा के तौर पर वजन बढ़ाते हैं और उसे बनाए रखते हैं। यह उन महिलाओं में आम है जो दुर्व्यवहार या बलात्कार का शिकार हुई हैं; प्रतीकात्मक रूप से, वे उस हिंसा को दोबारा होने से रोकने की कोशिश कर रही

होती हैं। और यहाँ जॉर्ज था, एक बलात्कारी जो हिंसा का शिकार भी था। उसका मोटापा उस जीवन और किसी दूसरे जीवन से उपजा प्रतीत होता था, न कि इस जीवन से। जब जॉर्ज को यह बात समझ आ गई, तो वजन कम करना आसान हो गया।
मैंने लिखा: “उसके पिछले जन्म का निशान—शायद चाकू के घाव से—भविष्य में हृदय संबंधी समस्याओं का कारण बन सकता है?” मैं निश्चित नहीं कह सकता था, लेकिन अक्सर हम शरीर के उन हिस्सों में घावों या कमजोरियों के साथ लौट आते हैं जो पिछले जन्म में घातक घावों या क्षति का स्थल रहे थे। जॉर्ज के मामले में यह संबंध संभावित प्रतीत होता था।
इस समय तक जॉर्ज काफी गहराई तक जा चुका था। वह अपने अनुभवों से झकझोर और प्रेरित प्रतीत हो रहा था।
1981 में जब मेरी मरीज़ कैथरीन गहरी सम्मोहन अवस्था में थी और अपने पिछले जन्मों के महत्वपूर्ण सबक याद कर रही थी, तब वह "गुरुओं" से संदेश लेकर आई थी। अब मैंने जॉर्ज से पूछा, जब वह इससे भी गहरी अवस्था में था, "क्या कुछ और है? क्या आपके लिए कोई और संदेश हैं, कोई और जानकारी या ज्ञान है जिसे आप अपने साथ ले जाना चाहते हैं?"
मैंने उनकी कही हर बात लिख ली, मानो मैं उन्हें लिखवा रहा हूँ: “पृथ्वी पर जीवन एक वरदान है। यह एक ऐसा विद्यालय है जहाँ हम सीखते हैं कि प्रेम भौतिक जगत में कैसे प्रकट होता है, जहाँ शरीर और भावनाएँ विद्यमान हैं। लेकिन इस विद्यालय में कई खेल के मैदान हैं, और उनका उपयोग करना आवश्यक है। भौतिक जीवन का आनंद लेना चाहिए। इसीलिए आपको इंद्रियाँ दी गई हैं। अच्छे लोग बनो। मौज-मस्ती करो और आनंद लो। जीवन के सरल लेकिन प्रचुर सुखों का आनंद लो, और दूसरों को या प्रकृति जैसी चीजों को नुकसान न पहुँचाओ।”
जब वह चला गया तो मैंने लिखा: “जब जॉर्ज जागा, तो उसे पता चला कि ये संदेश उसके लिए बहुत महत्वपूर्ण हैं क्योंकि उसे अपने वर्तमान जीवन में कोई आनंद नहीं मिल रहा था, और ये सरल बातें हैं जो बताती हैं कि हम यहाँ क्यों हैं। यहाँ खेल के मैदान भी हैं। यह सब काम और गंभीरता ही नहीं है। 'अच्छे इंसान बनो' का अर्थ है हर स्तर पर दयालु और देखभाल करने वाला होना।”
जब वह अपने अगले सत्र में आया, तो जॉर्ज ने मुझे एक चमत्कारिक सपने के बारे में बताया। प्रतिगमन चिकित्सा के बारे में उसके मन में जो भी संदेह थे, वे सब दूर हो गए थे। वह उत्साहित और ऊर्जावान था। उसे जो संदेश मिले थे, वे एक व्यक्ति के रूप में प्रकट हुए, एक आध्यात्मिक प्राणी जो उसी नीली रोशनी

में नहाया हुआ था जिसे उसने अपने पहले प्रतिगमन सत्र के दौरान देखा था। नीली रोशनी में मौजूद उस व्यक्ति ने उससे कहा कि उसे खुद से अधिक प्रेम करने की आवश्यकता है और पृथ्वीवासियों को एक-दूसरे का ख्याल रखना चाहिए, दूसरों को नुकसान नहीं पहुंचाना चाहिए। उसने मुझे बताया कि उसे कुछ निर्देश मिले थे, हालांकि वह विस्तार से नहीं बता सका। वह जानता था कि वे निर्देश उसके लिए थे, लेकिन मानवता के सभी स्तरों से संबंधित थे। उसे बेहतर ढंग से संवाद करने की आवश्यकता थी, अपने विचारों और कार्यों को समझाने की आवश्यकता थी, न कि केवल क्रोध प्रकट करने की। आत्मा ने कहा, अधिक कोमल बनो। दूसरों को नुकसान मत पहुंचाओ।
जॉर्ज ने मुझे बताया कि आत्माओं का एक क्रम होता है और सपने में आने वाली आत्मा जरूरी नहीं कि सर्वोच्च स्तर की हो। ऐसे और भी स्थान और आयाम हैं जो इससे भी ऊंचे हैं और पृथ्वी से संबंधित नहीं हैं। फिर भी, हमें गुरुओं की शिक्षाएं सीखनी होंगी क्योंकि सबसे महत्वपूर्ण बात प्रगति करना है, उन्होंने कहा। हालांकि यह कैथरीन के संदेशों जितना प्रभावशाली या व्यापक नहीं था, फिर भी मैं इससे प्रभावित हुआ। एक बार फिर यह रोगी द्वारा डॉक्टर का मार्गदर्शन करने का मामला था।

* * *

जॉर्ज के अगले प्रतिगमन में अलग-अलग संबंध स्पष्ट हुए। इस बार उनका जीवन अठारहवीं शताब्दी के आरंभिक काल में एक दक्षिणी दासी के रूप में था। जॉर्ज का विवाह एक बेहद क्रूर व्यक्ति से हुआ था। उस अश्वेत महिला के जीवन में जो पति था, वही वर्तमान जीवन में जॉर्ज का पिता भी था। प्रारंभिक जीवन में जॉर्ज के पति ने अपनी पत्नी को इतनी बेरहमी से पीटा था कि उसके पैर टूट गए और वह लकवाग्रस्त हो गई।
इस जीवन में जॉर्ज के पिता उनके लिए बहुत बड़ी ताकत और सहारा थे, खासकर उनके बचपन में, जो घुटनों के गठिया से ग्रस्त था। लेकिन जॉर्ज के पिता एक भयावह और निरंकुश व्यक्तित्व थे, जो उसी तरह के क्रोध के शिकार थे, जिन्हें जॉर्ज ने बाद में दोहराया। जॉर्ज ने जल्दी ही सीख लिया कि अपने पिता के प्रभाव से दूर रहकर कुछ हासिल करने के लिए उसे खुद का बचाव करना होगा, जो उनके गुलाम जीवन से स्पष्ट रूप से जुड़ा हुआ था।
हृदयघात से पहले जॉर्ज के जीवन में स्वतंत्रता और दृढ़ता प्रमुखता से झलकती थी, और अस्पताल से छुट्टी मिलने के बाद भी उन्होंने शायद कुछ

बदलाव देखने का सौभाग्य प्राप्त हुआ। वे औपचारिक ध्यान किए बिना अधिक आराम करने में सक्षम हो गए (जिसकी मैंने उन्हें सलाह दी थी, लेकिन वे नहीं करते थे)। उन्होंने बताया कि वे अपने कार्यालय के लोगों के साथ बेहतर संवाद कर पा रहे हैं; उन्होंने कहा कि वे बेहतर ढंग से सुन सकते हैं और "अति क्रोधित हुए बिना" असफलताओं को स्वीकार कर सकते हैं। यहां तक कि जब उन्हें गुस्सा आता था, तो वह कम समय के लिए और कम हिंसक होता था। वे समय-समय पर आराम कर पाते थे; वे दोपहर के भोजन के समय अपने कार्यालय में मेरी एक सीडी लगा लेते थे और अपनी सचिव को यह सुनिश्चित करने के लिए कहते थे कि उन्हें कोई परेशान न करे। उन्होंने फिर से गोल्फ खेलना और मछली पकड़ना शुरू कर दिया, और फ्लोरिडा मार्लिंस बेसबॉल मैच देखने जाने लगे।
शारीरिक रूप से भी जॉर्ज की सेहत में सुधार हो रहा था। उनका रक्तचाप कम हो गया और हृदय की कार्यप्रणाली बेहतर हो गई। उन्होंने व्यायाम करना शुरू कर दिया, शराब कम पीने लगे और स्वस्थ भोजन करने लगे, ये सब उनकी पत्नी के सहयोग से हो रहा था। कभी-कभी मैं उन्हें भी अपने सत्रों में ले आती थी, जहाँ वे जॉर्ज की प्रगति की पुष्टि करती थीं और उनकी तरह ही हार्दिक आभार व्यक्त करती थीं। उनके बच्चों के साथ भी ऐसा ही था; वे एक पिता, एक मित्र और एक मार्गदर्शक बन रहे थे, तानाशाह नहीं।
एक बदलाव से दूसरा बदलाव हुआ, और जल्द ही बदलावों की एक श्रृंखला शुरू हो गई—जिसे हम सहक्रियात्मक चक्र कहते हैं। सफलता पर सफलता मिलती गई। “मुझे दूसरी दुनिया की झलकियाँ दिखाई दीं,” उन्होंने मुझसे कहा। “मैंने खुद को भविष्य में कई बच्चों के प्यारे शिक्षक के रूप में देखा। वह बहुत सुखमय जीवन था। मैं बहुत संतुष्ट था। मैंने जो कौशल सीखे थे, उन्हें मैं अपने भौतिक जीवन में वापस ला सकता था। और मैंने एक दूसरी दुनिया देखी, बस उसकी झलकियाँ। क्रिस्टलीय संरचनाएँ, प्रकाश और लोग—जैसे प्रकाश की किरणें।”
मैं चकित रह गया। जैसा कि मैंने बताया, यह तब की बात है जब मैं जानबूझकर लोगों को भविष्य में नहीं ले जा रहा था। तब मुझे लगा कि उनका यह नज़ारा शायद एक रूपक था, उनकी वर्तमान आत्मा की इच्छाओं का प्रतीक था, या फिर यह महज़ एक सपना था जो उनके अतीत पर हमारे काम से प्रभावित था। फिर भी, शायद जो उन्होंने देखा वह सच था।

हमारे आखिरी सत्र के अंत में मैंने लिखा था: “उन्होंने शारीरिक और आध्यात्मिक दोनों तरह के हृदय को ठीक कर दिया है।” उनकी हृदय रोग विशेषज्ञ, बारबरा ट्रेसी ने शारीरिक स्थिति की पुष्टि की, और मुझे पता था कि जॉर्ज अब आशावान थे। जीवन अचानक उनके लिए महत्वपूर्ण हो गया था। आध्यात्मिकता उनके मन का अभिन्न अंग बन गई थी। परिवार महत्वपूर्ण हो गया था। दोस्त महत्वपूर्ण हो गए थे। सहकर्मी महत्वपूर्ण हो गए थे। आनंद भी। वह अपने विकास के अगले चरण के लिए तैयार था। जब जॉर्ज का शरीर मर जाएगा और उसकी आत्मा वापस लौटने के लिए तैयार होगी, तो मुझे पूरा विश्वास है कि उसका नया जीवन उच्च स्तर का होगा; यह निश्चित रूप से उसके पिछले जन्मों से कहीं अधिक सौम्य होगा। यदि उसने अपने पिछले जन्मों के सबक को याद करके न समझा होता, तो उसे वर्तमान अवस्था तक पहुँचने में और अधिक समय लग जाता। उसे अपने आध्यात्मिक प्रतिगमन से मिले सत्यों को स्वयं समझने से पहले कई और जन्म क्रोध और हिंसा की अवस्था में बिताने पड़ सकते थे। उसकी चिकित्सा समाप्त हो गई है, और अब मैं उसे रोगी के रूप में नहीं देखता। यदि वह चाहे, तो मैं उसे आगे बढ़ाने का अवसर सहर्ष स्वीकार करूँगा, न कि चिकित्सीय उद्देश्यों के लिए, बल्कि इसलिए कि हम देख सकें कि उसका अहिंसक अगला जीवन—या अगले जन्म—कैसा होगा।

* * *

जॉर्ज का वर्तमान जीवन क्रोध और हिंसा के त्याग से बदल गया, जो उसकी प्रमुख समस्याएँ थीं। अन्य रोगियों के वर्तमान और अतीत के जीवन दर्शाते हैं कि जीवन के दर्जनों विभिन्न पहलुओं में परिवर्तन संभव है, और इसी तरह सैकड़ों अन्य पहलुओं में भी। यह दुर्लभ है कि कोई व्यक्ति एक जीवनकाल में एक से अधिक पाठों में महारत हासिल कर ले, हालाँकि अन्य पाठों पर भी अक्सर ध्यान दिया जाता है। इस पुस्तक के उद्देश्य से मैंने पाठों को अलग-अलग क्षेत्रों में विभाजित किया है, हालाँकि वे अक्सर एक-दूसरे से जुड़े होते हैं और एक क्षेत्र में विकास दूसरे क्षेत्रों में भी विकास का मार्ग प्रशस्त करता है। जिन कहानियों को आप पढ़ने वाले हैं, वे उन लोगों के उल्लेखनीय उदाहरण हैं जो नए जीवन की ओर विकसित हो रहे हैं, जो उन्हें उच्चतर स्तरों तक ले जाते हैं और अंततः उन्हें सर्वोच्च स्तर तक पहुँचाते हैं।

अध्याय 3

विक्टोरिया, एवलिन और मिशेल: स्वास्थ्य

एक चिकित्सक और मनोचिकित्सक के रूप में मेरा उद्देश्य शारीरिक और भावनात्मक बीमारियों का उपचार करना है, कभी-कभी अलग-अलग, लेकिन अक्सर एक साथ, क्योंकि मन शरीर के स्वास्थ्य को प्रभावित करता है और शरीर मन को। मैं "आध्यात्मिक स्वास्थ्य" की अवधारणा से परिचित हूँ, लेकिन मेरे लिए आत्मा हमेशा स्वस्थ रहती है। वास्तव में, आत्मा परिपूर्ण है। जब लोग आत्मा के उपचार की बात करते हैं, तो मैं नहीं समझ पाता कि उनका क्या अर्थ है। आत्मा से हमारा जुड़ाव न होने के कारण ही हमें लगता है कि आत्मा को उपचार की आवश्यकता है।
खराब स्वास्थ्य हमें आत्ममुग्ध बना देता है, और आत्ममुग्धता हमें करुणा, सहानुभूति, क्रोध प्रबंधन और धैर्य जैसे गुणों से अंधा कर देती है—ये सभी ऐसे तत्व हैं, जिन पर महारत हासिल करने से हम विकास के क्रम में अमरता की ओर अग्रसर होते हैं। अक्सर, जब हम बीमार होते हैं, तो हम बीमारी के अलावा किसी और चीज के बारे में नहीं सोच पाते, और प्रगति की संभावना बहुत कम हो जाती है। इसलिए इस अध्याय में, मैं शारीरिक बीमारियों और मानसिक विकारों — भय, भय, अवसाद, चिंता—और उन्हें दूर करने के तरीकों के बारे में लिखता हूँ। क्या पिछले जन्मों का इन पर प्रभाव पड़ता है? बिल्कुल। क्या भविष्य के जन्मों का भी प्रभाव पड़ता है? साक्ष्य लगातार बढ़ते जा रहे हैं—और मेरा मानना है कि ऐसा होता है।
मैं आपको दो असाधारण व्यक्तियों, विक्टोरिया और एवलिन से मिलवाने जा रहा हूँ। विक्टोरिया को कैंसर था जिसने उनके लिए हर दिन को नरक बना दिया था, जबकि एवलिन को इतनी गहरी चिंता थी कि बाहरी तौर पर सफल दिखने वाला जीवन भी उनके लिए लगभग असहनीय हो गया था। मैंने विक्टोरिया को उनके पिछले जन्मों

से परिचित कराकर उनका इलाज किया; मैंने एवलिन को भविष्य दिखाकर उनकी मदद की है।

* * *

इस समय तक मैं अद्भुत प्रतिगमन और आश्चर्यजनक खुलासों का आदी हो चुका था, लेकिन विक्टोरिया के मामले ने मुझे चमत्कार की ऐसी अनुभूति से भर दिया, जिसका अनुभव मैंने कैथरीन से चौबीस साल पहले पहली बार मिलने के बाद से शायद ही कभी किया हो।
विक्टोरिया मैनहट्टन में रहने वाली एक भौतिक विज्ञानी हैं और एकेडमी ऑफ आर्ट्स एंड साइंसेज की एक प्रतिष्ठित सदस्य हैं। उनसे मेरी मुलाकात तब हुई जब न्यूयॉर्क के राइनबेक स्थित ओमेगा इंस्टीट्यूट, एक उपचार और शिक्षण केंद्र में आयोजित पांच दिवसीय कार्यशाला की शुरुआत में वे मेरे पास आईं। उन्होंने मुझे बताया कि पिछले सोलह वर्षों से उन्हें कैंसर के कारण कमर में असहनीय दर्द हो रहा था, जिसे कई ऑपरेशन और कीमोथेरेपी व रेडिएशन उपचारों से भी ठीक नहीं किया जा सका था। उन्होंने मुझे अपनी बीमारी से संबंधित कई इंच मोटी फाइल सौंपी। उनका दर्द लगातार बना रहता था; उन्होंने इसे मवाद भरे दांत के लगातार दर्द जैसा बताया। रात में दर्द इतना असहनीय होता था कि उन्हें मॉर्फिन जैसी दवा की अधिक खुराक लेनी पड़ती थी, लेकिन दिन में वे इस पीड़ा को सह लेती थीं ताकि वे शांत मन से काम कर सकें। हालांकि वे बूढ़ी नहीं थीं—उनकी उम्र पचास के आसपास थी—लेकिन दर्द के कारण उनके बाल सफेद हो गए थे। उन्हें अपने बाल अच्छे नहीं लगते थे, इसलिए उन्होंने उन्हें काला रंगवा लिया था।
विक्टोरिया ने कार्यशाला से कुछ दिन पहले अपनी दवाइयाँ लेना बंद कर दिया था, उसने दावा किया, ताकि वह मेरे व्याख्यानों पर ध्यान केंद्रित कर सके। लेकिन अब उसने पूछा, "मैं बिना दवा के पाँच दिन कैसे रहूँगी? मुझे तो एम्बुलेंस में ही घर जाना पड़ेगा।"
मैंने कहा, "अपना सर्वश्रेष्ठ प्रयास करो, लेकिन अगर तुम्हें जाना पड़े तो मैं समझ जाऊंगा।"
वह सभी सत्रों में मौजूद रहीं और सत्रों के अंत में अपनी रिपोर्ट लेकर मेरे पास आईं। यह इतनी महत्वपूर्ण थी कि मैंने उनसे इसे समूह के साथ साझा करने का अनुरोध किया। सप्ताह के दौरान, उन्हें कई बार आध्यात्मिक अनुभव हुए, जो सभी एक ही जीवन से संबंधित थे, जो यीशु के समय यरूशलेम के पास घटित

हुआ था। वह एक गरीब किसान थीं, एक शक्तिशाली पुरुष जिनके विशाल हाथ और कंधे थे, लेकिन आध्यात्मिक रूप से संवेदनशील और पक्षियों और जानवरों से प्रेम करने वाले थे। वह सड़क के किनारे एक लकड़ी के घर में अपनी पत्नी और बेटी के साथ रहते थे, किसी को परेशान नहीं करते थे। विक्टोरिया ने बेटी को पहचान लिया; अब वह उनकी बेटी थी। एक दिन, किसान को एक कबूतर मिला जिसका पंख टूट गया था, और वह उसकी देखभाल करने के लिए घुटनों के बल बैठ गया। महल के रक्षकों की एक विशिष्ट टुकड़ी के साथ मार्च कर रहे एक रोमन सैनिक को इस आदमी के रास्ते में आने से गुस्सा आया और उसने उसे बेरहमी से पीठ पर लात मारी, जिससे उसकी कई रीढ़ की हड्डियां टूट गईं। टुकड़ी के अन्य सैनिकों ने उसके घर में आग लगा दी, जिससे उसकी पत्नी और बच्चे की मौत हो गई। किसान के भीतर रोमनों के प्रति कड़वाहट और घृणा की आग भड़क उठी। उस क्षण से, उसने किसी पर भरोसा नहीं किया। उनकी पीठ कभी ठीक नहीं हुई।
हताशा में, शारीरिक और भावनात्मक रूप से टूटकर, वह यरूशलेम की दीवारों के भीतर मुख्य मंदिर के पास चले गए, जहाँ वे एक झोपड़ी में रहते थे और अपनी उगाई हुई सब्जियों पर गुज़ारा करते थे। वे काम करने में असमर्थ थे, केवल एक मजबूत छड़ी और अपने इकलौते जानवर, एक गधे के सहारे ही चल पाते थे। लोग उन्हें बुढ़ापे का शिकार समझते थे, लेकिन वे केवल बूढ़े और टूटे हुए थे। एक रब्बी के बारे में खबर, जो एक चिकित्सक के रूप में प्रसिद्ध हो रहे थे, ने उनका ध्यान आकर्षित किया, और वे उस व्यक्ति का उपदेश सुनने के लिए बहुत दूर से यात्रा करके आए—यह पर्वतीय उपदेश था—उन्हें किसी भी तरह के उपचार या सांत्वना की उम्मीद नहीं थी, लेकिन फिर भी जिज्ञासा थी। रब्बी के अनुयायी उस किसान को देखकर भयभीत हो गए और उन्हें भगा दिया। वे एक झाड़ी के पीछे छिप गए और येशी की आँखों में देखने में सक्षम हुए। "यह असीम करुणा से भरे अथाह गड्ढों में देखने जैसा था," विक्टोरिया ने मुझे बताया।
येशुआ ने किसान से कहा, "ज्यादा दूर मत जाओ," और उसने दिन भर उनकी बात मानी।
इस मुलाकात से किसान को स्वास्थ्य लाभ तो नहीं मिला, लेकिन आशा जरूर मिली।
वह रब्बी के उपदेश से प्रेरित होकर अपनी झोपड़ी में लौट आया, जिसे उसने "वास्तविक और सार्थक" पाया।
जब रब्बी यरूशलेम लौटने ही वाले थे, तो किसान चिंता से व्याकुल हो गया।
उसने सुना था कि यीशु एक खतरनाक स्थिति में हैं, क्योंकि उसने रोमनों की उनके प्रति घृणा भरी योजनाओं के बारे में अफवाहें सुनी थीं। उसने रब्बी को

चेतावनी देने के लिए उनसे संपर्क करने की कोशिश की, लेकिन बहुत देर हो चुकी थी। अगली बार जब उनका संपर्क हुआ, तो यीशु सूली पर चढ़ाए जाने के रास्ते में एक विशाल लकड़ी के लट्ठे के बोझ तले दबे हुए संघर्ष कर रहे थे। किसान जानता था कि वे अत्यधिक प्यासे थे। अपने साहस पर आश्चर्यचकित होकर, उसने पानी में भीगे हुए कपड़े से यीशु का मुंह गीला करने के लिए हाथ बढ़ाया, लेकिन यीशु तब तक आगे निकल चुके थे। किसान को बहुत बुरा लगा, लेकिन तभी यीशु ने उसकी ओर देखा, शारीरिक कष्ट, प्यास और थकान के बावजूद उनकी आँखों में असीम करुणा थी। हालाँकि यीशु ने कुछ नहीं कहा, लेकिन किसान को उनके शब्द समझ में आ गए जो टेलीपैथिक रूप से उसके मन में अंकित हो गए: "सब ठीक है। यही होना था।" यीशु आगे बढ़ गए। किसान उनके पीछे-पीछे कलवरी तक, सूली पर चढ़ाए जाने तक गया।
विक्टोरिया की अगली स्मृति में वह खुद को एक किसान के रूप में मूसलाधार बारिश में अकेली खड़ी, सिसकती हुई दिखाई दी, येसु की क्रूस पर मृत्यु के कुछ ही मिनट बाद। येसु ही एकमात्र ऐसे व्यक्ति थे जिन पर वह अपने परिवार के मारे जाने के बाद से भरोसा करता था, और अब रब्बी भी मर चुके थे। अचानक उसे अपने सिर के ऊपरी हिस्से में एक ऐसी अनुभूति हुई जिसे विक्टोरिया ने "बिजली" जैसा बताया। यह उसकी रीढ़ की हड्डी से नीचे तक दौड़ गई, और उसे एहसास हुआ कि उसकी पीठ सीधी हो गई है; वह अब कुबड़ा या अपंग नहीं था। वह फिर से मजबूत हो गया था।
“देखो,” विक्टोरिया ने वर्तमान क्षण में चिल्लाकर कहा। “देखो!”
वह नाचने लगी, अपने कूल्हों को हिलाते हुए, बिना किसी दर्द के। जब वह किसान सीधी खड़ी थी, तब कोई गवाह नहीं था; दो हज़ार साल बाद, सम्मेलन में मौजूद सभी लोग विक्टोरिया को नाचते हुए देख रहे थे। कुछ लोग रो रहे थे। मेरी आँखों में भी आँसू भर आए। कभी-कभी जब मैं किसी मामले की समीक्षा करते हुए अपने नोट्स देखता हूँ, तो मैं उस जादू, रहस्य और विस्मय की भावना को भूल जाता हूँ जो प्रतिगमन मेरे भीतर पैदा करता है, लेकिन अब यह स्पष्ट रूप से महसूस हो रहा था। यह सम्मोहन का प्रभाव नहीं था। उसके द्वारा मुझे दी गई फाइल में दर्ज एमआरआई और अन्य परीक्षणों से यह प्रमाणित हो गया था कि उसकी रीढ़ की हड्डी में गंभीर क्षति और उपास्थि का क्षरण हुआ था।
मुझे याद है, मैं सोच रही थी, “यह भौतिक विज्ञानी, विज्ञान की यह महिला, इस घटना को अपने जीवन में कैसे समाहित करेगी?” यह एक बौद्धिक प्रश्न था जिसका

उत्तर शायद समय के साथ मिल जाए। फिलहाल, जब मैं उसे देख रही थी, तो मुझे केवल उसकी खुशी ही महसूस हो रही थी।

* * *

इससे भी अधिक आश्चर्यजनक घटना अभी घटित होनी बाकी थी।
'ओनली लव इज़ रियल' में मैंने अपने पिछले जन्म की एक स्मृति के बारे में संक्षेप में लिखा था। मैं लगभग दो हज़ार साल पहले अलेक्जेंड्रिया में रहने वाला एक बहुत धनी परिवार का युवक था। मुझे यात्रा करना बहुत पसंद था और मैं उत्तरी मिस्र और दक्षिणी यहूदिया के रेगिस्तानों में घूमता रहता था, अक्सर उन गुफाओं की खोज करता था जहाँ एस्सेन्स और अन्य आध्यात्मिक समूह रहते थे। वास्तव में, मेरा परिवार उनकी खुशहाली में योगदान देता था। एक यात्रा के दौरान मेरी मुलाकात मुझसे कुछ कम उम्र के एक असाधारण रूप से बुद्धिमान व्यक्ति से हुई, और हमने लगभग एक महीने तक साथ में डेरा डाला और यात्रा की। उसने इन आध्यात्मिक समुदायों की शिक्षाओं को मुझसे कहीं अधिक तेज़ी से आत्मसात कर लिया। हालाँकि हम अच्छे दोस्त बन गए, अंततः हम अलग-अलग रास्तों पर चल पड़े, मैं महान पिरामिडों के पास एक आराधनालय में दर्शन करने चला गया।
मैंने उस समय इस कहानी का बाकी हिस्सा नहीं बताया था क्योंकि यह बेहद निजी मामला था, और मैं नहीं चाहता था कि लोग यह सोचें कि मैंने इसे आत्म-प्रशंसा के लिए लिखा है: "यीशु के समय में डॉ. वीस।" आपको जल्द ही पता चल जाएगा कि मैं अब ऐसा क्यों कर रहा हूँ, क्योंकि यह विक्टोरिया की कहानी है, मेरी नहीं।
यरूशलेम में मेरी मुलाकात अपने साथी से दोबारा हुई, जहाँ मैं अक्सर जाया करता था क्योंकि मेरे परिवार का अधिकांश कारोबार वहीं होता था। उस ऐतिहासिक शहर में मैंने खुद को एक विद्वान के रूप में अनुभव किया, न कि एक व्यापारी के रूप में, हालाँकि मैं तब भी धनी था। इस समय तक मैंने करीने से संवारी हुई सफ़ेद-काली दाढ़ी रख ली थी और एक भव्य चोगा पहन रखा था, जिसे मैं अपना "रंगीन कोट" कहता था। मैंने उसे तब भी देखा था, और अब भी, वह मुझे स्पष्ट रूप से दिखाई देता है।
उस समय एक घुमंतू रब्बी थे जो लोगों के विशाल समूहों को प्रेरित करने में सक्षम थे और इस प्रकार पोंटियस पिलाट के लिए खतरा बन गए थे, जिन्होंने उन्हें मृत्युदंड दिया था। मैं उस भीड़ में शामिल हो गया जो उस व्यक्ति को

फांसी के लिए जाते देखने के लिए इकट्ठा हुई थी, और जब मैंने उसकी आँखों में देखा, तो मुझे पता चल गया कि मुझे मेरा दोस्त मिल गया है, लेकिन उसे बचाने का प्रयास भी बहुत देर हो चुकी थी। मैं बस उसे जाते हुए देखता रह गया, हालाँकि बाद में मैं उसके कुछ अनुयायियों और उसके परिवार को आर्थिक सहायता देने में सक्षम रहा।
मैं इसी बारे में सोच रहा था जब विक्टोरिया, जो पूरी तरह से वर्तमान में थी और अभी भी उत्साहित थी, बात कर रही थी, इसलिए जब उसने कहा, "मैंने तुम्हें वहां देखा," तो मैंने उसकी बात आधी ही सुनी।
मैंने पूछा, “कहाँ?”
“यरूशलेम में। जब यीशु क्रूस की ओर जा रहे थे। आप एक शक्तिशाली व्यक्ति थे।”
मेरे शरीर में एक झनझनाहट सी दौड़ गई, जैसे किसी ज्वाला में आग लग गई हो। "तुम्हें कैसे पता चला कि यह मैं ही हूँ?"
"तुम्हारी आँखों के भाव से। वही भाव मैं अब तुम्हारी आँखों में देख रहा हूँ।"
मैंने क्या पहना था?
“एक चोगा। वह रेत के रंग का था, जिस पर चटख बरगंडी रंग की पाइपिंग थी, बेहद सुरुचिपूर्ण। आप अधिकारियों में से नहीं थे, पिलातुस के आदमियों में से भी नहीं, लेकिन मैं आपके चोगे और आपकी सफ़ेद-काली दाढ़ी की वजह से समझ गया था, जो आम लोगों की दाढ़ी से बिल्कुल अलग, बहुत करीने से कटी हुई थी। ओह, यह आप ही थे, ब्रायन! इसमें कोई शक नहीं।” हम दोनों के रोंगटे खड़े हो गए और हमने हैरानी से एक-दूसरे को देखा।
एक मनोचिकित्सक शायद कहे, “यह तो कल्पना है। आप ओमेगा में पढ़ाते थे, एक प्रतिष्ठित व्यक्ति और उपचारक थे, और उनका दर्द तो दूर हो गया है, इसलिए स्वाभाविक रूप से उन्हें लगा होगा कि उन्होंने आपको अपने प्रतिगमन में देखा।” यह सच है, लेकिन उन्होंने मेरे वस्त्र, दाढ़ी, मेरी शक्ल, दृश्य और स्थिति का ठीक-ठीक वर्णन किया, जैसा मैंने कई साल पहले अपने प्रतिगमन में देखा था। मैंने उस प्रतिगमन की पूरी कहानी केवल तीन लोगों को बताई थी; किसी भी तरह से उन्हें यह पता नहीं चल सकता था कि मैं कैसा दिखता था या मैंने क्या पहना था।

यहां कुछ बेहद अद्भुत घटित हो रहा है; मेरे लिए यह समझ से परे है। यह स्वास्थ्य और उपचार से परे जाकर आध्यात्मिक क्षेत्र में प्रवेश करता है। "यह होना ही था," यीशु मसीह ने उससे कहा। मुझे लगता है कि ये शब्द बहुत महत्वपूर्ण हैं, लेकिन मैं इन्हें समझ नहीं पा रहा/रही हूँ।
सम्मेलन समाप्त होने के बाद अगली रात उसने मुझे फोन किया, वह अब भी सदमे में थी। हम दोनों जुड़वां वैज्ञानिक थे, और हमने महसूस किया कि यीशु के बारे में उसका दर्शन सही साबित हुआ था। किसी ऐसे कारण से जिसे हम दोनों नहीं समझ पाए, हमें विज्ञान से परे दो ऐसे बिंदुओं पर ले जाया गया था जहाँ हमारा मिलना तय था ताकि वह उसे ठीक कर सके। यरूशलेम में उसका मुझे देखना न तो संयोग था और न ही कल्पना; इसका अर्थ था कि दो हज़ार साल बाद मैं ही उसके ठीक होने का माध्यम बनूंगा।
मैंने उससे संपर्क में रहने को कहा, और हम नियमित रूप से बात करते हैं। वह अब भी बिना दर्द के चल-फिर सकती है और दूसरों की तरह ही आसानी से कमर हिला सकती है। जब वह अपने हेयरड्रेसर के पास गई, तो वह यह देखकर हैरान रह गया कि उसके बालों का रंग इतना अच्छा कैसे टिका हुआ है—और फिर उसे एहसास हुआ कि उसके बाल काले रंग में उग आए हैं, जो उसका प्राकृतिक रंग है। उसने बताया कि उसके डॉक्टर उसकी बिना दर्द के चलने और नाचने की क्षमता देखकर "हैरान" रह गए थे। और अक्टूबर में उसके फार्मासिस्ट ने उसे फोन किया, क्योंकि उसने दर्द निवारक दवा का प्रिस्क्रिप्शन रिन्यू नहीं कराया था। उसने डॉक्टर से कहा, "मुझे अब इसकी ज़रूरत नहीं है," और जो कुछ हुआ था उस पर आश्चर्यचकित होकर वह रोने लगी। "मैं ठीक हूँ।"

* * *

एवलिन विलय और अधिग्रहण के क्षेत्र में काम करती थीं, जिसका अर्थ है कि वे दो कंपनियों के विलय या एक कंपनी को दूसरी कंपनी को बेचने में मदद करती थीं। जब कंपनियां बड़ी होती थीं, तो अक्सर करोड़ों डॉलर का लेन-देन होता था, और एवलिन जिस कंपनी के लिए काम करती थीं, उसे मिलने वाली फीस अक्सर लाखों डॉलर में होती थी। एवलिन को अच्छी-खासी तनख्वाह मिलती थी, जो नए कारोबार लाने के लिए मिलने वाले वार्षिक बोनस से अक्सर दोगुनी या तिगुनी हो जाती थी।
वह लगभग पैंतीस वर्ष की थी, दुबली-पतली, आकर्षक कद-काठी वाली, छोटे काले बालों वाली, मानो किसी युवा महिला कार्यकारी की छवि में ढली हुई हो। उसके

कपड़े उसकी सफलता को दर्शाते थे: शनेल का सूट और हैंडबैग, हर्मेस का स्कार्फ, गुच्ची के जूते, रोलेक्स की घड़ी और हीरे का हार। फिर भी जब मैंने उसकी आँखों में देखा—जो आसान नहीं था क्योंकि मेरी निगाहें उस पर पड़ते ही उसकी नज़रें हट जाती थीं—तो मुझे उदासी दिखाई दी। चमक उसके चेहरे के भावों में नहीं, बल्कि उसके गले में लगे हीरों में थी।
जैसे ही हमने हाथ मिलाया, उसने कहा, "मुझे मदद चाहिए।" जब वह बैठी थी, तो बेचैनी से उसके हाथ उसकी गोद में मरोड़ रहे थे और फिर सीधे हो रहे थे। मुझे जल्दी ही पता चल गया कि वह सरल, स्पष्ट वाक्य असामान्य रूप से ऊँची आवाज़ में बोलती थी।
मैं दुखी हूँ।
सन्नाटा छा गया। मैंने कहा, "आगे बोलो।"
"हाल ही में मेरी सारी खुशी गायब हो गई है।"
यह वाक्य कुछ हद तक औपचारिक लग रहा था। तभी मुझे याद आया कि यह हैमलेट का एक उद्धरण है। मरीज़ कभी-कभी दूसरों के शब्दों का इस्तेमाल करते हैं ताकि उन्हें अपने शब्द न बोलने पड़ें। यह एक बचाव का तरीका है, भावनाओं को छुपाने का एक तरीका है। मैंने उसके बोलने का इंतज़ार किया। कुछ देर लगी। “मुझे अपना काम बहुत पसंद था। अब मुझे इससे नफरत है। मुझे अपने पति से बहुत प्यार था। अब हमारा तलाक हो गया है। जब मुझे उन्हें देखना पड़ता है, तो मैं मुश्किल से उनकी तरफ देख पाती हूँ।”
मैंने पूछा, "यह बदलाव कब आया?"
“आत्मघाती बम हमलों के साथ।”
इस बिल्कुल अप्रत्याशित जवाब ने मुझे चौंका दिया। कभी-कभी खुशी से उदासी में बदल जाने का कारण माता-पिता की मृत्यु (मुझे बाद में पता चला कि एवलिन के पिता की मृत्यु बचपन में ही हो गई थी), नौकरी छूट जाना (स्पष्ट रूप से एवलिन की समस्या नहीं थी), या किसी लंबी बीमारी का प्रभाव (एवलिन का स्वास्थ्य बिल्कुल ठीक था) हो सकता है। आत्मघाती बम हमले, जब तक कि किसी पर सीधा हमला न हुआ हो, कम से कम एक असामान्य कारण थे।
वह रोने लगी। “बेचारे यहूदी। बेचारे यहूदी।” उसने गहरी सांस ली। आंसू रुक गए। “वे लानत अरब!”
अपशब्द का प्रयोग उसके स्वभाव के विपरीत लग रहा था, मानो उसके अंदर छिपे गुस्से का संकेत हो। "तो तुम यहूदी हो?" मैंने पूछा।

"पूरे दिल और आत्मा से।"
"क्या आपके माता-पिता भी आपकी तरह ही भावुक थे?"
“नहीं। वे ज़्यादा धार्मिक नहीं थे। मैं भी नहीं हूँ। और उन्हें इज़राइल की परवाह भी नहीं थी। मेरे लिए तो वही एक देश है जो मायने रखता है। अरब लोग उसे तबाह करने पर तुले हुए हैं।”
"ओर आपके पति?"
“वह खुद को यहूदी कहता है, लेकिन उसे इजराइल की भी परवाह नहीं है। यही एक कारण है कि मैं उससे नफरत करता हूँ।”
उसने मुझे शत्रुतापूर्ण निगाहों से देखा, शायद इसलिए कि मैं उसके तीव्र आवेश के बावजूद शांत रहा। “देखो। मेरी भूख खत्म हो गई है—खाने की, सेक्स की, प्यार की, व्यापार की। मैं निराश और असंतुष्ट हूँ। मुझे नींद नहीं आती। मुझे पता है मुझे मनोचिकित्सा की ज़रूरत है। आपकी अच्छी प्रतिष्ठा है। मेरी मदद कीजिए।”
"ताकि आप पता लगा सकें कि क्रोध और चिंता कहाँ से उत्पन्न होती है?"
“मुझे अपनी खुशी वापस चाहिए।” उसने अपना सिर झुका लिया। “मैं फिल्में देखने जाती हूँ। मैं खरीदारी करने जाती हूँ। मैं सोने जाती हूँ। और मैं सोचती हूँ कि मुझे अरबों से कितनी नफरत है। मुझे संयुक्त राष्ट्र से नफरत है। मुझे पता है कि उन्होंने अच्छा काम किया है, लेकिन उन पर यहूदी- विरोधियों का दबदबा है। हर वोट इज़राइल के खिलाफ जाता है। मुझे पता है कि मैं ज़रूरत से ज़्यादा प्रतिक्रिया दे रही हूँ। मुझे पता है कि मुझे किसी और चीज़ की परवाह करनी चाहिए। लेकिन उन अरबों से क्या? वे यहूदी बच्चों को कैसे मार सकते हैं? मैं किसी और चीज़ की परवाह कैसे कर सकती हूँ?”

* * *

हमने पारंपरिक मनोचिकित्सा का प्रयास किया, जिसमें हमने इस जीवन में उसके बचपन का पता लगाने की कोशिश की, लेकिन उसके क्रोध और चिंता के कारण वहां निहित नहीं प्रतीत हुए। वह प्रतिगमन (रिग्रेशन) के लिए सहमत हो गई।
जब वह गहरी सम्मोहन अवस्था में थी, तब मैंने उसे निर्देश दिया, "उस समय और स्थान पर वापस जाओ जहाँ तुम्हारा क्रोध पहली बार उत्पन्न हुआ था।" मैं उसे बस यहीं तक ले जाऊँगा। वह स्वयं उस समय और स्थान का चुनाव करेगी।
“यह द्वितीय विश्व युद्ध है,” उसने गहरी, मर्दाना आवाज़ में कहा, अविश्वास भरे भाव से सीधी बैठते हुए। “मैं एक नाज़ी अधिकारी हूँ, एसएस की सदस्य।

मेरा काम अच्छा है। यहूदियों को मवेशी गाड़ियों में लादने की निगरानी करना, जो उन्हें डचाऊ ले जाएँगी। वहाँ वे मरेंगे। अगर उनमें से कोई भागने की कोशिश करता है, तो मैं उसे गोली मार देती हूँ। मुझे ऐसा करना अच्छा नहीं लगता। ऐसा नहीं है कि मुझे उन कीड़ों के मरने की परवाह है। बात यह है कि मुझे एक भी गोली बर्बाद करना पसंद नहीं है। गोलियाँ महँगी होती हैं। हमें निर्देश दिया गया है कि जहाँ तक हो सके गोला-बारूद बचाएँ।” उसकी निर्मम प्रस्तुति उसके लहजे में व्याप्त भय और उसके शरीर में हल्की सी कंपकंपी से मेल नहीं खा रही थी। एक जर्मन होने के नाते, उसे उन लोगों के लिए शायद कोई भावना नहीं होती जिन्हें उसने मारा था; एवलिन के रूप में, याद करते हुए, वह पीड़ा में थी।
मैंने पाया है कि किसी विशेष धर्म, जाति, राष्ट्रीयता या संस्कृति से परिभाषित समूह में पुनर्जन्म लेने का सबसे निश्चित तरीका यह है कि पिछले जन्म में उन लोगों से नफरत की जाए, उनके प्रति पूर्वाग्रही या हिंसक रवैया अपनाया जाए। मुझे इस बात पर आश्चर्य नहीं हुआ कि एवलिन नाज़ी थी। इस जन्म में इज़राइल के प्रति उसका तीव्र समर्थन उसके जर्मन जन्म में यहूदी-विरोध का प्रतिफल था। लेकिन उसने कुछ ज़्यादा ही कर दिया था। यहूदियों के प्रति उसकी नफरत अरबों के प्रति उतनी ही नफरत में बदल गई थी। इसमें कोई आश्चर्य नहीं कि वह चिंतित, निराश और उदास महसूस करती थी। स्वास्थ्य की ओर उसकी यात्रा में कोई खास प्रगति नहीं हुई थी।

* * *

एवलिन अपने जर्मन जीवन के एक और हिस्से में चली गई। मित्र देशों की सेना पोलैंड में प्रवेश कर चुकी थी, और एक भयंकर युद्ध में मोर्चे पर उसकी मृत्यु हो गई थी। उस जीवन में हुई मृत्यु के बाद, अपने जीवन की समीक्षा करते हुए, उसे पश्चाताप और अत्यधिक अपराधबोध महसूस हुआ, लेकिन अब उसे वापस लौटना आवश्यक था ताकि वह यह सुनिश्चित कर सके कि उसने सबक सीख लिया है और उन लोगों से माफी मांग सके जिन्हें उसने अपने जर्मन जीवन में दुख पहुंचाया था।
हम सब आत्मा हैं, एक ही तत्व के अंश हैं, हम सब एक समान हैं, चाहे हम जर्मन हों या यहूदी, ईसाई हों या अरब। लेकिन जाहिर तौर पर एवलिन ने यह सबक नहीं सीखा था। उसकी नफरत खत्म नहीं हुई थी।

मैंने उसे वर्तमान में वापस लाने के बाद उससे कहा, "मैं एक प्रयोग करना चाहता हूँ। क्या तुम इसके लिए तैयार हो?" उसने उत्सुकता से सहमति जताई। वह आराम से बैठ गई; उसके हाथों की बेचैन हरकतें रुक गईं। उसने उम्मीद भरी निगाहों से मेरी ओर देखा।
मैंने कहा, “मेरा मानना है कि हम इस जीवन में जो करते हैं, उससे हम अपने भविष्य को प्रभावित कर सकते हैं। अभी तुम अरबों के प्रति अपने क्रोध से अपने भविष्य को प्रभावित कर रही हो, ठीक वैसे ही जैसे तुमने यहूदियों के प्रति अपनी घृणा से पिछले जीवन को प्रभावित किया था। अब मैं तुम्हें तुम्हारे अगले संभावित जीवन की ओर ले जाना चाहता हूँ, वह जीवन जो तुम्हें तब मिलेगा जब तुम अपने वर्तमान मार्ग पर चलती रहोगी और एवलिन वही बनी रहोगी जो मुझसे मदद मांगने आई थी।”
मैंने उसे गहरी सम्मोहन अवस्था में डाल दिया और उसे एक ऐसे भविष्य के जीवन की ओर निर्देशित किया जिसका संबंध जर्मन सैनिक के जीवन और उसके वर्तमान जीवन के अरब-विरोधी पूर्वाग्रह से था। उसकी आँखें बंद थीं, लेकिन यह स्पष्ट था कि वह जो देख रही थी वह एकदम सजीव था। “मैं एक मुस्लिम लड़की हूँ। एक अरब। एक किशोरी। मैं टिन की बनी एक झोपड़ी में रहती हूँ, जैसी बद्दू लोग इस्तेमाल करते हैं। मैं पूरी ज़िंदगी यहीं रही हूँ।”
मैंने पूछा, "यह झोपड़ी कहाँ है?"
उसने माथे पर शिकन डालते हुए कहा, "फिलिस्तीनी क्षेत्रों में या जॉर्डन में। यह स्पष्ट नहीं है कि कहाँ। सीमाएँ बदल गई हैं।"
“वे कब बदले?”
“वे हमेशा बदलते रहते हैं। लेकिन बाकी सब कुछ वैसा ही है। यहूदियों के साथ युद्ध जारी है। जब भी शांति का दौर आता है, कट्टरपंथी उसे भंग कर देते हैं। इसका मतलब है कि हम गरीब हैं। हम हमेशा गरीब ही रहेंगे।” उसकी आवाज़ कठोर हो गई। “यह यहूदियों की गलती है। वे अमीर हैं, लेकिन हमारी मदद नहीं करते। हम उनके शिकार हैं।”
मैंने उनसे उनके अरब जीवन के बारे में और बताने को कहा, लेकिन कुछ ही समय बाद "बीमारी" से उनकी मृत्यु हो गई और वे आगे कुछ नहीं बता सकीं। इसके बजाय, उन्होंने उस जीवन के बाद के जीवन की एक झलक दिखाई। वे पूर्वी अफ्रीका में रहने वाली एक ईसाई महिला थीं, जो अपने क्षेत्र में तेज़ी से बढ़ती हिंदू आबादी से नाराज़ थीं। (मैंने सोचा, यह आश्चर्यजनक है। पूर्वाग्रह

कभी खत्म नहीं होता।) अपने जीवन की समीक्षा करते हुए उन्होंने महसूस किया कि नफरत करने वाले लोग थे और हमेशा रहेंगे, लेकिन अब आखिरकार उन्हें एक ज्ञानोदय हुआ। उन्होंने आश्चर्य से भरी आवाज़ में कहा, "करुणा और प्रेम नफरत और क्रोध के इलाज हैं। हिंसा केवल पीड़ा को बढ़ाती है।"
जब मैंने उसे वर्तमान में वापस लाया, तो हमने उसके द्वारा सीखी गई बातों पर चर्चा की। उसे पता था कि उसे अन्य लोगों और संस्कृतियों के बारे में अपनी धारणाओं को बदलना होगा। उसे नफरत की जगह समझदारी लानी होगी। ये अवधारणाएँ दिमाग में तो आसानी से समझ में आ जाती हैं, लेकिन व्यवहार के रूप में आत्मसात करना आसान नहीं होता।
मैंने कहा, “इस बात को समझने में आपको दो जन्म लग गए। लेकिन अगर आप इस अवधारणा को अभी समझ लें, तो बदलाव की गति बढ़ा दें तो आपके भविष्य के जीवन कैसे होंगे?”

* * *

अगले सत्र में मैंने एवलिन को एक ऐसे भविष्य के जीवन की ओर अग्रसर किया जो जर्मन सैनिक के जीवन और उसके वर्तमान क्रोध को जोड़ता था। “लेकिन इस बार, तुम्हें अपने वर्तमान जीवन में सभी पूर्वाग्रहों को त्यागना होगा। तुम्हें सभी आत्माओं और लोगों को समान देखना होगा, जो प्रेम की आध्यात्मिक ऊर्जा से एक दूसरे से जुड़े हुए हैं।”
उसके मन में एक शांति छा गई। जाहिरा तौर पर, उसका भविष्य पूरी तरह बदल गया था। उसे अरब या पूर्वी अफ्रीका में जीवन बिताने का ख्याल नहीं आया, बल्कि उसे यह एहसास हुआ: “मैं हवाई में एक होटल की मैनेजर हूँ। यह एक स्पा भी है। एक खूबसूरत होटल और स्पा। यहाँ हर जगह फूल खिले हैं। मेहमान दुनिया भर से आते हैं। अलग-अलग देशों और संस्कृतियों से। वे तरोताज़ा होने और ऊर्जा पाने के लिए आते हैं। यह आसानी से मिल जाता है क्योंकि स्पा का प्रबंधन बहुत अच्छा है और इसका माहौल बहुत ही शानदार है।” वह इस कल्पना पर मुस्कुराई। “मैं भाग्यशाली हूँ। मुझे साल भर होटल का आनंद लेने का मौका मिलता है।”
एक खूबसूरत वातावरण में, हिबिस्कस की खुशबू से घिरे एक शानदार स्पा के मैनेजर के रूप में खुद की कल्पना करना बेशक एक सुखद कल्पना है। भविष्य की इस यात्रा में एवलिन ने जो देखा, वह शायद कल्पना, प्रक्षेपण या मन की इच्छा मात्र ही थी। जब मैं किसी को प्रतिगमन कराता हूँ, तो कभी-कभी वास्तविक

स्मृति को रूपक, कल्पना या प्रतीक से अलग करना मुश्किल होता है। हालाँकि, कल्पना किए गए पिछले जन्मों में, यदि कोई व्यक्ति ऐसी विदेशी भाषा बोल रहा है जो उसने इस जन्म में कभी नहीं सीखी, तो यह प्रामाणिकता का संकेत है। सटीक ऐतिहासिक विवरण भी ऐसा ही है। यदि स्मृति तीव्र भावनाओं को जगाती है, तो यह भी एक संकेत है। लेकिन जबकि तीव्र भावनाएँ अक्सर प्रतिगमन के साथ होती हैं, सत्यापन कहीं अधिक कठिन होता है। मैं इस धारणा पर काम करता हूँ कि भले ही प्रतिगमन की जाँच न की जा सके, फिर भी यह एक शक्तिशाली उपचार उपकरण है। हाँ, रूपक और कल्पना संभव हैं, लेकिन उपचार ही महत्वपूर्ण है। प्रतिगमन और प्रतिगमन में, लक्षण गायब हो जाते हैं, बीमारियाँ ठीक हो जाती हैं, और चिंता, अवसाद और भय से मुक्ति मिलती है।
अभी तक किसी ने भी यह साबित करने का तरीका नहीं खोजा है कि कल्पना किया गया भविष्य सचमुच घटित होगा। इस क्षेत्र में मेरे साथ जुड़े कुछ ही लोगों को इस अनिश्चितता का सामना करना पड़ता है। यदि किसी मरीज को उसके वर्तमान जीवन में भविष्य के किसी समय में ले जाया जाता है, तो आप इसकी पुष्टि तब कर सकते हैं जब वह दृष्टि सच हो जाए। लेकिन तब भी यह संभव है कि भविष्य देख चुकी मरीज अपने जीवन को उस दिशा में मोड़ ले। सिर्फ इसलिए कि कोई दृष्टि एक कल्पना है, इसका मतलब यह नहीं है कि आप उसे सच नहीं कर सकते।
लोग मेरे सामने आंखें बंद करके बैठते हैं। उनके मन में जो कुछ भी आता है, चाहे वह रूपक हो, कल्पना हो, प्रतीक हो, दृष्टांत हो या वास्तविक स्मृति हो, वह सब मेरे उपचार का आधार बनता है। यही मनोविश्लेषण का आधार है, और यही मेरे काम का आधार भी है, हालांकि मेरे काम का दायरा व्यापक है क्योंकि इसमें सुदूर अतीत और भविष्य दोनों शामिल हैं।
एक चिकित्सक के रूप में, मेरे लिए यह मायने नहीं रखता कि एवलिन के अतीत और भविष्य के दर्शन वास्तविक थे या नहीं। यह संभव है कि उसका जर्मन जीवन वास्तविक था, क्योंकि वह गहन भावनाओं से भरा हुआ था। और मैं जानता हूँ कि उसके भविष्य के दर्शनों ने उसे बहुत प्रभावित किया क्योंकि उन्होंने उससे कहा: यदि तुम नहीं बदलोगी, तो तुम बस इस विनाशकारी चक्र को दोहराती रहोगी, जिसमें पहले तुम हमलावर होती हो और फिर पीड़ित, लेकिन यदि तुम बदल जाओगी, तो तुम इस चक्र को तोड़ सकती हो। भविष्य के उसके विभिन्न दर्शनों ने उसे सिखाया कि उसके पास भविष्य को आकार देने की स्वतंत्र इच्छाशक्ति है और उस स्वतंत्र इच्छाशक्ति का प्रयोग करने का समय अब है।

एवलिन ने स्वयं और दूसरों को स्वस्थ करने के लिए अपने अगले जन्म तक प्रतीक्षा न करने का निश्चय किया। हमारे अंतिम सत्र के कुछ महीनों बाद, उन्होंने अपनी फर्म छोड़ दी और वर्मोंट में एक बेड-एंड-ब्रेकफास्ट खोला। वह नियमित रूप से योग और ध्यान का अभ्यास करती हैं। बाहरी और आंतरिक रूप से — गहराई से—उन्होंने अपने क्रोध और पूर्वाग्रहों को त्याग दिया है। उनकी प्रगति ने उन्हें वह खुशी प्राप्त करने में सक्षम बनाया जिसके लिए वह मेरे पास आई थीं। और उनमें मुझे प्रगति की शक्ति का एक आदर्श मिला और इसे एक चिकित्सीय उपकरण के रूप में उपयोग करने का और अधिक आत्मविश्वास मिला।

* * *

विक्टोरिया और एवलिन शायद बिना किसी थेरेपिस्ट के मार्गदर्शन के अपनी यात्रा पूरी नहीं कर पातीं। हालांकि अकेले रिग्रेशन और प्रोग्रेशन का अभ्यास करना मुश्किल है, लेकिन मेरी वर्कशॉप में मैं ऐसे हीलिंग व्यायाम सिखाती हूँ जिनका उपयोग घर पर भी किया जा सकता है, भले ही आसपास कोई थेरेपिस्ट न हो। मैंने कुछ रिग्रेशन सीडी भी बनाई हैं जो इस प्रक्रिया में सहायक हो सकती हैं। इनका उपयोग शारीरिक या भावनात्मक समस्याओं को कम करने के लिए किया जा सकता है। इनमें से किसी भी अभ्यास के प्रभावी होने के लिए, आपको गहरी विश्राम अवस्था में होना आवश्यक है।
कई थेरेपिस्ट अपनी किताबों में आपको आराम करने के तरीके बताते हैं; जो भी तरीका आपके लिए कारगर हो, ठीक है। संक्षेप में, मेरा तरीका यह है: कोई ऐसी जगह ढूंढें जहाँ आप अकेले हों और कोई आपको परेशान न करे—जैसे आपका बेडरूम या स्टडी रूम। अपनी आँखें बंद करें। सबसे पहले अपनी साँसों पर ध्यान केंद्रित करें, यह कल्पना करते हुए कि हर साँस छोड़ने के साथ आप अपने शरीर के सभी तनावों और दबावों को दूर कर रहे हैं और हर साँस लेने के साथ आप एक सुंदर ऊर्जा ग्रहण कर रहे हैं। फिर अपने शरीर के विभिन्न हिस्सों पर ध्यान केंद्रित करें। अपने चेहरे, जबड़े, गर्दन और कंधों की मांसपेशियों को आराम दें। फिर अपनी पीठ, पेट, कमर और पैरों पर ध्यान दें। आपकी साँसें नियमित और आरामदेह होनी चाहिए; ऊर्जा ग्रहण करें, तनाव मुक्त करें। इसके बाद, अपनी सभी मांसपेशियों को आराम देने के बाद, अपने सिर के ऊपर एक सुंदर प्रकाश की कल्पना करें, एक उपचार करने वाला प्रकाश जो आपके सिर के ऊपरी हिस्से से आपके शरीर में प्रवाहित हो रहा है और आपके पैरों की उंगलियों तक पहुँच रहा है, नीचे उतरते हुए और अधिक गर्म और उपचार करने वाला होता जा रहा है। जब

मैं यह अभ्यास करवाता हूँ, तो मैं इस बिंदु पर दस से एक तक उल्टी गिनती करता हूँ, लेकिन यदि आप अकेले हैं तो आपको ऐसा करने की आवश्यकता नहीं है।

बीमारी के साथ संवाद

II

एक लक्षण चुनें—और केवल एक ही—मानसिक या शारीरिक, जिसे आप समझना चाहते हैं और समझकर ठीक करना चाहते हैं। यह आपके जोड़ों का गठिया, ऊँचाई से डर, या किसी अजनबी से मिलने पर शर्म हो सकती है। अपने मन में आने वाले पहले विचारों, भावनाओं या छापों पर ध्यान दें। यह सहज रूप से, बिना किसी काट-छांट के करें; ये आपके पहले विचार होने चाहिए, चाहे वे कितने भी बेतुके या मामूली क्यों न लगें। अपने शरीर या मन के उस हिस्से से जुड़ें जो आपको परेशान कर रहा है। पहले लक्षण को और खराब करने की कोशिश करें, इसे जितना हो सके पूरी तरह से महसूस करें, और देखें कि आपने ऐसा कैसे किया। फिर, लक्षण के साथ स्थान बदलें; आप लक्षण हैं, लक्षण आप हैं। ऐसा इसलिए ताकि आप लक्षण के बारे में पूरी तरह से जागरूक हो सकें। लक्षण जानता है कि वह कहाँ स्थित है और शरीर या मन को कैसे प्रभावित करता है। इसके बाद, लक्षण से बाहर के आप से लक्षण से कई प्रश्न पूछें।
आपने मेरे जीवन को कैसे प्रभावित किया है?
अब जब तुम मेरे शरीर/मन में प्रवेश कर चुके हो, तो तुम इसके साथ क्या करोगे? आपने मेरे रिश्तों को कैसे प्रभावित किया है?
क्या आप मुझे कुछ ऐसा बताने में मदद कर सकते हैं जो मैं आपके बिना नहीं बता सकता, कोई संदेश या कोई जानकारी?
क्या आप मुझे किसी से या किसी भी चीज़ से बचाते हैं?
यह आखिरी सवाल सबसे अहम है, क्योंकि लोग अक्सर बीमारियों का सहारा लेकर उन समस्याओं का सामना करने से बचते हैं जो उनके पीछे छिपी होती हैं—यह एक तरह का इनकार है। उदाहरण के लिए, मान लीजिए कि आपकी गर्दन में तेज दर्द हो रहा है। इस अभ्यास से आप यह पता लगा पाएंगे कि गर्दन में दर्द किसकी वजह से है—क्या यह आपके बॉस की वजह से है, आपकी सास की वजह से है, या फिर किसी की आंखों में सीधे न देखने के लिए अपना सिर पकड़ने के किसी तरीके की वजह से है।
कार्यशालाओं में मैं प्रश्न पूछता हूँ, ताकि रोग अपने मेजबान पर ध्यान केंद्रित कर सके। यदि आप यह अभ्यास घर पर कर रहे हैं, तो प्रश्नों को पहले

से रिकॉर्ड कर लें, और टेप पर इतने अंतराल छोड़ दें कि आप सोच-समझकर उत्तर दे सकें। या आप किसी मित्र के साथ भी अभ्यास कर सकते हैं।
अन्य अभ्यासों की तरह, यह अभ्यास भी रामबाण नहीं है; इससे कैंसर गायब नहीं होगा, न ही सास का व्यवहार बदलेगा। लेकिन अक्सर अभ्यास से लक्षणों में आराम मिलता है, और कभी-कभी चमत्कारिक रूप से रोग ठीक हो जाता है। मन और शरीर के बीच संबंध की गहराई का हमें पूरा ज्ञान नहीं है—बहु- व्यक्तित्वों में, एक व्यक्तित्व के दूसरे रूप में बदलने पर चकत्ते या बुखार गायब हो जाते हैं, या एक व्यक्ति शराबी हो सकता है और दूसरा शराब के प्रति असहिष्णु—लेकिन हम जानते हैं कि यह संबंध मौजूद है, और ये अभ्यास इस दोहरी शक्ति को अधिकतम करने का एक साधन हैं।

उपचार संबंधी दृश्य
यहां भी, मैंने इस अभ्यास को कई स्रोतों से लेकर थोड़ा संशोधित किया है। कार्यशालाओं में मैं प्रतिभागियों का मार्गदर्शन करता हूँ, लेकिन इसे घर पर भी रिकॉर्डर की सहायता से या किसी मित्र या प्रियजन के साथ किया जा सकता है। कुछ बार दोहराने के बाद आपको इसके चरण याद हो जाएंगे; यह एक सरल लेकिन अक्सर बेहद प्रभावी अभ्यास है।
आंखें बंद करके और शांत मन से, एक प्राचीन उपचार द्वीप पर जाएं। यह द्वीप बेहद खूबसूरत है और यहां का मौसम भी सुकून देने वाला है। दुनिया में इससे ज्यादा सुकून देने वाली जगह और कोई नहीं है। समुद्र की तलहटी में, तट से थोड़ी दूर, कुछ बहुत बड़े और शक्तिशाली क्रिस्टल जड़े हुए हैं जो पानी को एक प्रबल उपचार ऊर्जा प्रदान करते हैं। पानी में उतरें, उतना ही जितना आपको आरामदायक लगे; समुद्र गर्म और शांत है। आपको अपनी त्वचा पर झुनझुनी महसूस होगी। यह क्रिस्टल की अति-ऊर्जा है जो आपके शरीर को छूने वाले पानी के माध्यम से आपमें समाहित हो रही है। इस ऊर्जा को अपने शरीर के उस हिस्से पर केंद्रित करें जिसे उपचार की आवश्यकता है। यह जरूरी नहीं कि सिर्फ एक ही जगह हो; हो सकता है कि आपका पूरा शरीर स्वास्थ्य के लिए तरस रहा हो। कुछ देर पानी में रहें, आराम महसूस करें और ऊर्जा को अपने ऊपर अपना सौम्य प्रभाव डालने दें।
अब कल्पना कीजिए कि कई शांत और प्रेममय डॉल्फ़िन आपकी ओर तैरती हुई आ रही हैं, जो आपकी शांति और आपके भीतर की सुंदरता से आकर्षित हैं। डॉल्फ़िन रोग

का निदान करने और उपचार करने में माहिर होती हैं; वे क्रिस्टल की ऊर्जा में अपनी ऊर्जा जोड़ती हैं। इस समय तक आप भी डॉल्फ़िन की तरह तैरने में सक्षम हो जाते हैं क्योंकि पानी ऊर्जा से भरपूर हो चुका होता है। आप दोनों एक साथ पानी में खेलते हैं, एक-दूसरे को छूते हैं, गोता लगाते हैं और ताज़ी हवा में सांस लेने के लिए ऊपर आते हैं। आप अपने नए दोस्तों में इतने मग्न हो जाते हैं कि तैरने का मूल उद्देश्य, यानी उपचार, भूल जाते हैं, लेकिन इस दौरान आपका शरीर क्रिस्टल और डॉल्फ़िन से उपचार ऊर्जा को अवशोषित करता रहता है।
जब आप तैयार हों, तो पानी से बाहर निकलें और वापस समुद्र तट पर जाएँ। यह जानकर आपको सुकून मिलता है कि आप जितनी बार चाहें उतनी बार लौट सकते हैं। रेत आपके पैरों के नीचे सुखद लगती है। पानी इतना खास है कि आप तुरंत सूख जाते हैं। संतुष्ट, प्रसन्न और तरोताज़ा महसूस करते हुए, आप कुछ देर शांति से बैठते हैं, सूरज की गर्मी और हवा के हल्के स्पर्श का आनंद लेते हैं। फिर आप इस कल्पना से, इस कोमल सपने से बाहर निकलते हैं, यह जानते हुए कि आप हमेशा वापस जा सकते हैं और जागने के बाद भी उपचार जारी रहेगा।

प्रतिगमन दृश्यीकरण
शांत मन से, आंखें बंद करके, किसी आध्यात्मिक सत्ता की कल्पना करें, जो अत्यंत बुद्धिमान हो। यह आत्मा आपका कोई रिश्तेदार या प्रिय मित्र हो सकता है जो इस दुनिया से विदा हो चुका हो, या फिर कोई अजनबी भी हो सकता है जिस पर आप संपर्क होते ही भरोसा करने लगते हैं और उससे प्रेम करने लगते हैं। महत्वपूर्ण बात यह है कि वह व्यक्ति आपसे बिना शर्त प्रेम करता हो। आप उसके साथ पूर्णतः सुरक्षित महसूस करें।
अपने आध्यात्मिक मार्गदर्शक का अनुसरण करते हुए, उपचार और स्मृतियों के एक सुंदर प्राचीन मंदिर में पहुँचें। यह मंदिर सफेद बादलों से घिरी एक पहाड़ी पर स्थित है। प्रवेश द्वार तक पहुँचने के लिए आपको संगमरमर की सुंदर सीढ़ियाँ चढ़नी होंगी। शीर्ष पर पहुँचते ही विशाल द्वार खुल जाते हैं, और आप अपने आध्यात्मिक मार्गदर्शक का अनुसरण करते हुए अंदर पहुँच जाते हैं, जहाँ फव्वारे, संगमरमर की बेंचें और प्रकृति के सबसे समृद्ध दृश्यों से सजी दीवारें हैं। कमरे में अन्य लोग भी हैं, आपकी ही तरह अपने- अपने आध्यात्मिक मार्गदर्शकों के साथ; सभी शांत और मंत्रमुग्ध हैं।

आत्मा आपको एक निजी कमरे में ले जाती है, जो पहले कमरे की तरह ही भव्य है, लेकिन उसमें फर्श के ठीक बीच में रखे सोफे के अलावा कोई फर्नीचर नहीं है। आप उस पर लेट जाते हैं और महसूस करते हैं कि आप इतने आरामदायक कभी नहीं रहे। सोफे के ऊपर विभिन्न आकारों, आकृतियों और रंगों के क्रिस्टल लटके हुए हैं। आपके निर्देशानुसार, आध्यात्मिक सत्ता क्रिस्टलों को इस प्रकार व्यवस्थित करती है कि हरे, पीले, नीले और सुनहरे रंग का प्रकाश लेजर किरण की तरह शरीर के उस हिस्से या भावनात्मक शरीर, मन तक पहुँचता है, जिसे उपचार की सबसे अधिक आवश्यकता है। प्रकाश बदलता है; क्रिस्टलों ने इसे इंद्रधनुष के रंगों में तोड़ दिया है, जिन्हें आप अपने उपचार के हिस्से के रूप में ग्रहण करते हैं। आत्मा आपको कमरे की एक दीवार की ओर देखने का निर्देश देती है, और आप आश्चर्यचकित रह जाते हैं कि वह किसी फिल्म स्क्रीन की तरह खाली है।
समूह सत्रों में, मैं दस से एक तक धीरे-धीरे उल्टी गिनती गिनता हूँ और उपस्थित लोगों को बताता हूँ कि उनके पिछले जन्मों की छवियाँ दिखाई देंगी। अपने घर में, छवियों के साकार होने से पहले आपको कुछ देर रुकना होगा। आपको उस पिछले जन्म में जाने की ज़रूरत नहीं है—हो सकता है एक से अधिक जन्म हों — बस उसकी कल्पना कीजिए। वह जन्म तस्वीरों की एक श्रृंखला के रूप में दिखाई दे सकता है, या किसी फिल्म की तरह। हो सकता है कोई दृश्य बार-बार दोहराया जाए। इससे कोई फर्क नहीं पड़ता; आप जो भी देखें, वह ठीक है। और जब आप स्क्रीन को देख रहे होते हैं, तो आपका शरीर क्रिस्टल से निकलने वाली उपचार ऊर्जा को अवशोषित कर रहा होता है। उपचार न केवल इस जीवन में हो रहा है, बल्कि उस अतीत में भी हो रहा है जहाँ घाव की उत्पत्ति हुई हो सकती है। यदि आप पिछले जन्म की जड़ों और वर्तमान लक्षणों के बीच सीधा संबंध देखते हैं, तो उपचार अधिक प्रभावी हो जाता है। लेकिन अगर आप कोई संबंध नहीं भी देखते हैं, जैसा कि अक्सर होता है, तब भी उपचार शक्तिशाली बना रहता है। आप, आत्मा, शरीर, क्रिस्टल और प्रकाश, सभी मिलकर उपचार कर रहे हैं; सभी शक्तिशाली हैं।

उपचार युगल गीत: मनोमापन कार्यशालाओं और सेमिनारों में, मैं श्रोताओं को दो-दो के समूहों में बाँट देता हूँ, जिनमें से बेहतर है कि दोनों एक-दूसरे को न जानते हों। प्रत्येक

व्यक्ति से कहा जाता है कि वह अपने पास मौजूद कोई वस्तु चुने और उसे अपने साथी को दे दे, जैसे चाबियों का गुच्छा, कंगन, चश्मा, हार या अंगूठी। साथी वस्तुएँ आपस में बदल लेते हैं, और फिर मैं उन्हें सभी अभ्यासों में इस्तेमाल होने वाली विश्राम अवस्था में जाने के लिए कहता हूँ। मैं उनसे कहता हूँ, “जिस व्यक्ति की वस्तु आपके हाथ में है, उसके बारे में आपको एक आभास होगा। यह आपको अजीब लग सकता है। ऐसा लग सकता है कि इस आभास का आपके सामने बैठे व्यक्ति से कोई संबंध नहीं है। लेकिन चाहे यह विचार कितना भी बेतुका, असामान्य या विचित्र क्यों न हो, इसे याद रखें और फिर अपने साथी के साथ साझा करें। आखिरकार, जो आपको अजीब लग रहा है, उसका उनके लिए गहरा महत्व हो सकता है।”
यह महज एक मनोरंजक खेल नहीं है, हालांकि यह बेहद मजेदार हो सकता है। इसमें निदान संबंधी पहलू भी शामिल है। मेक्सिको सिटी में मेरे द्वारा आयोजित एक कार्यशाला में लगभग एक तिहाई प्रतिभागियों ने अपने साथी के शारीरिक लक्षणों को पहचाना, और प्रतिभागी अपने साथियों के जीवन में अक्सर भुला दिए गए लेकिन महत्वपूर्ण बचपन के प्रसंगों को खोज सकते हैं। उदाहरण के लिए, मियामी में फ्लोरिडा इंटरनेशनल यूनिवर्सिटी में मेरे द्वारा पढ़ाए गए एक सत्र में, एक युवक, जो उस क्षण तक अपनी महिला साथी से नहीं मिला था, ने उसके दसवें जन्मदिन की पार्टी का पूर्ण और सटीक वर्णन किया, वह पार्टी जिसमें उसकी बड़ी बहन ने उसे अपमानित किया था। एक अन्य युवक को लूटपाट करने वाले एक बदमाश से भागते समय बाएं हाथ में गोली लग गई थी। उसने कलाई पर बटन वाली लंबी आस्तीन की कमीज पहनी हुई थी, इसलिए उसकी साथी, जो एक महिला थी, को निशान दिखाई नहीं दिया होगा। फिर भी जब उसने उसकी कार की चाबियां पकड़ीं, तो उसे अपने बाएं हाथ में तेज दर्द महसूस हुआ। कुछ ने दूसरों के बीते जीवन का वर्णन किया; कई ने उस घर का वर्णन किया जहां उनके साथी का बचपन बीता था। मेरी मैक्सिकन कार्यशाला के अंत में, पाँच लोगों ने माइक लेकर समूह के साथ अपने अनुभव साझा किए। उनमें से चार लोगों को माध्यम बनने का अनुभव हुआ! उन्हें अपने साथी के दिवंगत प्रियजनों से संदेश मिले, जिन्हें उनके साथी पहचान गए, जिनसे वे उस क्षण तक कभी नहीं मिले थे। कुछ लोग मृत व्यक्ति का चेहरा बता पाए। एक ने छह साल की बच्ची के बारे में बताया जिसे उसने पीछे की ओर चलते देखा, जिसका अर्थ उसके लिए यह था कि बच्ची की मृत्यु हो गई है। बच्ची कह रही थी, “मैं ठीक हूँ। मैं ठीक हूँ। आपको इतना शोक करने की ज़रूरत

नहीं है। मैं आपसे प्यार करती हूँ।” उसकी साथी, एक महिला, रोने लगी। उसने कुछ महीने पहले ही अपनी छह साल की बेटी को खो दिया था।
यह अभ्यास घर पर किया जा सकता है, हालांकि यह सबसे प्रभावी तब होता है जब आप इसे किसी ऐसे व्यक्ति के साथ करें जिसे आप अनौपचारिक रूप से जानते हों या जिससे आप हाल ही में मिले हों। जब आप अपने साथी को कोई संदेश देकर या उनकी किसी शारीरिक या भावनात्मक समस्या—चिंता, अवसाद, उदासी—को महसूस करके उन्हें ठीक कर रहे होते हैं, तो एक असाधारण जुड़ाव जल्दी ही विकसित हो जाता है, और इसका एक सकारात्मक प्रभाव पड़ता है जो आपके और आपके साथी दोनों के लिए समान रूप से शक्तिशाली होता है।

दूरस्थ उपचार
शांत मन से, आंखें बंद करके, उन प्रियजनों की कल्पना करें जो शारीरिक रूप से बीमार हों या भावनात्मक रूप से परेशान हों। उन्हें उपचार का प्रकाश, उपचार ऊर्जा, अपनी प्रार्थनाएं (आपको किसी भी औपचारिक धर्म में विश्वास करने की आवश्यकता नहीं है) और अपना प्यार भेजकर, आप वास्तव में उनके स्वास्थ्य लाभ को प्रभावित कर सकते हैं—भले ही यह सुनने में अजीब लगे। वैज्ञानिक प्रमाण मेरे इस कथन का समर्थन करते हैं। डॉ. लैरी डोसी की पुस्तक, 'रीइन्वेंटिंग मेडिसिन', कई अध्ययनों का हवाला देती है जो दर्शाते हैं कि हृदय रोगियों में, जिन लोगों के लिए दूर से प्रार्थना की गई थी, उनका स्वास्थ्य उन लोगों की तुलना में बेहतर था जिन्हें केवल चिकित्सा उपचार दिया गया था। एड्स के उन्नत चरण के रोगियों पर किए गए एक डबल-ब्लाइंड अध्ययन में पाया गया कि भले ही उन्हें यह पता न हो कि उनके लिए प्रार्थना की जा रही है, फिर भी उन्हें एड्स से संबंधित कम और हल्की बीमारियां हुईं। मेरी अपनी तकनीक यह है कि मैं लगभग अस्सी लोगों की कार्यशाला में से एक व्यक्ति को चुनता हूँ और उसे बाकी प्रतिभागियों द्वारा बनाए गए एक घेरे के बीच में बिठा देता हूँ। मैं उनसे कहता हूँ कि वे चुपचाप, लेकिन अपनी पूरी आध्यात्मिक शक्ति के साथ, उस व्यक्ति में उपचार ऊर्जा प्रवाहित करें।

* * *

मैंने कहा है कि उपचार के अभ्यास सबसे अधिक प्रभावी तब होते हैं जब वे किसी एक विशिष्ट बीमारी पर केंद्रित हों। विक्टोरिया के मामले में, यह उसकी पीठ का कैंसर था। एवलिन के मामले में, यह वह चिंता थी जो उसे दिन-रात सताती

रहती थी। अधिकांश लोगों के शरीर में कोई न कोई ऐसा अंग या हिस्सा होता है जो तनाव या प्रारंभिक बीमारी की स्थिति में सबसे पहले प्रभावित होता है।
यह गला और श्वसन तंत्र, पीठ, त्वचा, हृदय आदि हो सकता है।
मिशेल, एक और असाधारण महिला, के मामले में समस्या घुटनों से जुड़ी थी।
उन्हें याद है कि बचपन में अपने घर के पास समुद्र तट पर पानी में खेलते समय उनके बाएं घुटने में एक डूबी हुई चट्टान से गहरा घाव हो गया था। वयस्क होने पर जब वह तनाव में होती थीं, तो उन्हें अक्सर दोनों घुटनों में चुभने वाला दर्द महसूस होता था, लेकिन बाएं घुटने में यह दर्द ज़्यादा होता था। उन्होंने मुझे बताया कि चिंता के कारण उनके घुटने कांपने लगे थे। उन्हें कभी-कभी सूजन और एडिमा भी हो जाती थी, खासकर कॉलेज में खेल के दौरान लगी एक चोट के बाद, जिसके लिए उनके बाएं घुटने की छोटी सर्जरी करनी पड़ी थी; बाद में आर्थ्रोस्कोपिक सर्जरी की भी आवश्यकता पड़ी। जब मैं उनसे मिला, तब तक कैट स्कैन और एक्स-रे से कार्टिलेज का नुकसान साफ दिख रहा था। चोट के कारण वह अपना बायां पैर पूरी तरह सीधा नहीं कर पाती थीं और अब वह थोड़ा लंगड़ाकर चलती थीं। हालांकि, वह इस बात से अवगत थीं कि यह नुकसान शारीरिक होने के साथ-साथ भावनात्मक भी था, इसीलिए वह मुझसे मिलने आई थीं।
अपने पहले प्रतिगमन अनुभव में मिशेल कुछ समय के लिए उन्नीसवीं सदी के अमेरिका के ग्रामीण मध्यपश्चिमी क्षेत्र में लौट गईं। उनका नाम एम्मा था और अधेड़ उम्र में एक घोड़े से खींची जाने वाली गाड़ी ने उन्हें कुचल दिया था। इस दुर्घटना में उनका बायां घुटना और पिंडली बुरी तरह क्षतिग्रस्त हो गए थे और दायां घुटना भी बुरी तरह घायल हो गया था। बाद में हुए संक्रमण के कारण वे स्थायी रूप से विकलांग हो गईं। एक अन्य जीवन की झलक में, मिशेल ने खुद को मध्यकालीन जापान में एक पुरुष सैनिक के रूप में देखा, जिसके बाएं घुटने में तीर लगा हुआ था।
दोनों प्रतिगमन अध्ययनों ने उसके घुटने की वर्तमान समस्याओं को तो समझाया, लेकिन कर्मिक सबक के मूल कारण तक नहीं पहुँच पाए, इसलिए हम आगे बढ़ते रहे और जल्द ही रोमन-पूर्व काल के उत्तरी अफ्रीका पहुँच गए। मिशेल एक बार फिर एक पुरुष थी, इस बार एक बेहद क्रूर जेल की चौकीदार, जिसे कैदियों के पैर तोड़ने में विशेष आनंद आता था ताकि वे भाग न सकें। कभी वह किसी कैदी की टांगें तलवार या चाकू से तोड़ देता था; कभी हथौड़े या पत्थर से उनके घुटने कुचल देता था। वह जांघ की हड्डियाँ तोड़ देता था, घुटनों में

उसकी सेहत में सुधार आने लगा। उसके घुटनों की सूजन कम हो गई। उसके पैरों में पूरी तरह से गतिशीलता आ गई और एक्स-रे जांच में पता चला कि उसके दोनों घुटने पूरी तरह से ठीक हो गए हैं। तनाव के कारण उसके घुटनों में आई कमजोरी दूर हो गई। वह करुणा और सहानुभूति के अन्य अधिक जटिल पाठों को समझने और सीखने के लिए स्वतंत्र हो गई। उसने उन संगठनों का समर्थन किया जो बारूदी सुरंगों (जिनसे अक्सर पैरों में गंभीर चोटें लगती हैं) के उन्मूलन की वकालत करते हैं और जो जानवरों के प्रति क्रूरता के खिलाफ लड़ते हैं। उसे ईश्वर की कृपा प्राप्त हुई।
मिशेल भविष्य के बारे में सोचना नहीं चाहती थी, लेकिन मैं जानता हूँ कि वह क्या होगा। इस जीवन में वह अपना मानवतावादी कार्य जारी रखेगी, और हर कार्य के साथ वह अपने अगले जीवन और आने वाले जन्मों में बेहतर स्थिति की ओर अग्रसर होगी। उन जन्मों में वह अपने पैरों की शारीरिक समस्याओं से मुक्त होगी, क्योंकि उसने उत्तरी अफ्रीका के अपने पापों का प्रायश्चित कर लिया होगा। मुझे नहीं पता कि वह क्या पेशा अपनाएगी या किससे मिलेगी और किसे प्यार करेगी, लेकिन वह प्रेम और करुणा से भरे भाव से कार्य करेगी और प्रेम करेगी।

आई. विक्टोरिया उन्हें येशी कहकर पुकारती थी, जो रब्बी के अरामी नाम येशुआ का संक्षिप्त रूप है। यीशु, जिस नाम से हम उन्हें जानते हैं, वह ग्रीक नाम है। विक्टोरिया ने येशी नाम तब तक नहीं सुना था जब तक कि उसे अपने आध्यात्मिक अध्ययन के दौरान इसका पता नहीं चला।
II. मैंने इस अभ्यास को एलिजाबेथ स्ट्रैटन और अन्य लोगों द्वारा सिखाए गए इसी तरह के अभ्यासों से रूपांतरित किया है, जिनका उपयोग गेस्टाल्ट थेरेपिस्ट करते हैं।

अध्याय 4

सामंथा और मैक्स: सहानुभूति

इस अध्याय को शुरू करने से कुछ दिन पहले, मेरी पत्नी कैरोल के चाचा मियामी के एक अस्पताल में कैंसर से जूझ रहे थे। वे दोनों बहुत करीबी थे, और यह कैरोल के लिए एक कठिन समय था। मैं भी उनके करीब था, हालांकि कैरोल जितना नहीं, इसलिए जब मैं उनके अस्पताल के कमरे में गया, तो मेरा ध्यान उन पर कम और कैरोल और उनके बच्चों पर ज़्यादा था जो उनके बिस्तर के पास जमा थे। (उनकी पत्नी का कई साल पहले देहांत हो गया था।) मैं उनकी उदासी, उनके दर्द और उनके शोक को महसूस कर सकता था। यह मेरी ओर से सहानुभूति थी, एक ऐसी भावना जो उम्र के साथ बढ़ती जाती है, क्योंकि हमारी सहानुभूति की तीव्रता हमारे अपने जीवन में इसी तरह की परिस्थितियों से गुज़रने से प्रभावित होती है। मैंने अपने एक बच्चे और अपने पिता दोनों को खोया था और इसलिए किसी प्रियजन की मृत्यु का सामना करने के दर्द को जानता था। उस कमरे में मौजूद लोगों की भावनाओं को समझना मेरे लिए मुश्किल नहीं था; मैं जानता हूँ कि शोक कैसा होता है, और मुझे उन सभी के साथ एक गहरा जुड़ाव महसूस हुआ, भले ही मैं पिछले कुछ वर्षों में बच्चों से केवल कुछ ही बार मिला था। मैं उनसे संपर्क करने में सक्षम रहा, और उन्होंने मेरे सांत्वना भरे शब्दों को स्वीकार किया, क्योंकि वे सच्चे थे। उन्होंने भी मेरे प्रति सहानुभूति दिखाई। लगभग उसी समय ईरान में आए भूकंप में करीब चालीस हजार लोग मारे गए और लाखों लोग घायल हो गए, अपने परिवारों से बिछड़ गए और बेघर हो गए। टेलीविजन पर लोगों द्वारा घायलों और मृतकों को निकालने के भयावह दृश्य दिखाए गए। मैंने यह सब देखकर बहुत दुख हुआ। यहाँ एक अलग तरह की सहानुभूति काम कर रही थी, जो शायद व्यापक थी और उस अस्पताल के कमरे में मैंने जो भावनाएँ महसूस कीं, उनसे कहीं अधिक पीड़ादायक थी। अगर भूकंप के बाद की तस्वीरें न होतीं, तो शायद मुझे बहुत कम पीड़ा होती; त्रासदी की व्यक्तिगतता और तस्वीरों की तात्कालिकता ने इसे इतना दर्दनाक बना दिया।

मेरी सहानुभूति पीड़ितों के साथ-साथ बचावकर्ताओं के प्रति भी थी, और मैं सोचने लगा कि यह दुनिया कितनी कठिन जगह है। यहाँ बीमारी, रोग, भूकंप, तूफान, बाढ़, प्रकृति की सभी आपदाएँ हैं, और फिर भी हम इसमें युद्ध, हिंसा और हत्या को जोड़ देते हैं। कई देशों की तरह, संयुक्त राज्य अमेरिका ने तुरंत भोजन, दवा और जनशक्ति के रूप में राहत सहायता देने का वादा किया। फिर भी, हमें आश्वासन दिया गया कि ईरान अभी भी बुराई की धुरी का हिस्सा है, और उनके नेताओं से नफरत करना उचित है। अगर यह दावा किया जा सकता है कि वे हमारे लिए खतरा हैं, तो हम युद्ध करेंगे।
पागलपन!

* * *

सहानुभूति वह क्षमता है जिससे हम स्वयं को दूसरे व्यक्ति की जगह पर रख सकते हैं—उनके भावों को महसूस कर सकते हैं, उनकी स्थिति को समझ सकते हैं, उनकी नज़र से देख सकते हैं। यदि हम सहानुभूति से परिपूर्ण हैं, तो हम दुखियों के साथ जुड़ सकते हैं, दूसरों के प्रेम में आनंदित हो सकते हैं, दूसरों की सफलता पर प्रसन्न हो सकते हैं और मित्र के क्रोध तथा अजनबी के दुःख को समझ सकते हैं। यह एक ऐसा गुण है, जिसे निपुणता से विकसित करने और सही ढंग से उपयोग करने पर हम भविष्य की ओर अग्रसर हो सकते हैं। सहानुभूति से रहित लोग आध्यात्मिक रूप से विकसित नहीं हो सकते।
सहानुभूति का मूल सिद्धांत यह है कि हम सब एक दूसरे से जुड़े हुए हैं। शीत युद्ध के चरम पर मैंने इसे तब समझना शुरू किया जब मैंने एक रूसी सैनिक पर बनी फिल्म देखी। मुझे पता था कि मुझे उससे नफरत करनी चाहिए, लेकिन जब वह अपनी दैनिक दिनचर्या पूरी कर रहा था—दाढ़ी बनाना, नाश्ता करना, प्रशिक्षण के लिए मैदान में जाना—तो मुझे याद है कि मैंने सोचा, “यह सैनिक मुझसे कुछ ही साल बड़ा है। उसकी पत्नी और बच्चे होंगे जो उससे प्यार करते हैं। शायद उसे उन राजनीतिक विचारों के लिए लड़ने के लिए मजबूर किया जा रहा है जो उसके नेताओं के हैं लेकिन जिनसे वह सहमत नहीं है। मुझे बताया गया है कि वह मेरा दुश्मन है, लेकिन अगर मैं उसकी आँखों में देखूँ, तो क्या मुझे खुद की झलक नहीं दिखेगी? क्या मुझे खुद से नफरत करने के लिए नहीं कहा जा रहा है?”
कल का रूसी सैनिक और आज का अरब सैनिक एक ही हैं, क्योंकि उन दोनों की आत्मा है और आपकी भी आत्मा है, और सभी आत्माएँ एक हैं। अपने पिछले जन्मों में

हमने नस्ल, लिंग, आर्थिक स्थिति, रहन-सहन और धर्म बदले हैं। हम भविष्य में भी इन्हें बदलेंगे। इसलिए यदि हम घृणा करते हैं, लड़ते हैं या हत्या करते हैं, तो हम स्वयं से ही घृणा कर रहे हैं, लड़ रहे हैं और स्वयं को ही मार रहे हैं।
सहानुभूति हमें यही सबक सिखाती है; यह उन भावनाओं में से एक है जिन्हें सीखने के लिए हमें पृथ्वी पर भेजा गया है, अमरता की तैयारी का एक महत्वपूर्ण पहलू है। यह एक कठिन सबक है क्योंकि हमें इसे न केवल अपने मन में बल्कि अपने शरीर में भी अनुभव करना होता है, और मन और शरीर में हमें दर्द, गहरी भावनाएँ, कठिन रिश्ते, शत्रु, हानि और शोक का सामना करना पड़ता है। इस प्रकार हम दूसरों को भूलकर स्वयं पर ध्यान केंद्रित करने लगते हैं। लेकिन हमारे पास प्रेम, सौंदर्य, संगीत, कला, नृत्य, प्रकृति और वायु भी है, और हम इन्हें साझा करने की लालसा रखते हैं। सहानुभूति के बिना हम नकारात्मकता को सकारात्मकता में परिवर्तित नहीं कर सकते, और वर्तमान जीवन, अतीत और भविष्य में इसका अनुभव किए बिना हम सहानुभूति को सही मायने में नहीं समझ सकते।
सामंथा ने इसका अनुभव किया। इसने सचमुच उसकी ज़िंदगी हमेशा के लिए बदल दी।

* * *

वह दुबली-पतली लड़की थी, जिसका वज़न सौ पाउंड से भी कम था। फरवरी की एक सुबह वह मेरे दफ्तर में कंधे झुकाए और हाथों को पेट पर कसकर पकड़े बैठी थी, मानो दर्द को दबा रही हो। उसके कपड़े सादे थे: जींस, स्वेटर, स्नीकर्स और टखने तक के मोज़े, और उसने कोई गहना नहीं पहना था, यहाँ तक कि घड़ी भी नहीं। मैंने सोचा कि शायद वह अभी हाई स्कूल में दाखिला ले रही है, हालाँकि मेरे शुरुआती सवालों से, जिनके उसने दबी हुई, मुश्किल से सुनाई देने वाली आवाज़ में जवाब दिए, मुझे पता चल गया था कि वह वास्तव में उन्नीस साल की थी और कॉलेज में फ़र्स्ट ईयर की छात्रा थी। उसके माता-पिता ने उसे मेरे पास भेजा था क्योंकि वह गंभीर चिंता और हल्के अवसाद से पीड़ित थी।
“मुझे नींद नहीं आ रही,” उसने इतनी धीमी आवाज़ में कहा कि मुझे ध्यान से सुनना पड़ा। सचमुच, उसकी आँखें नम और लाल थीं।
मैंने पूछा, "क्या आप जानते हैं क्यों?"
मुझे डर है कि मैं अपने कोर्स में फेल हो जाऊंगा।
"उन सभी को?"

नहीं। सिर्फ गणित और रसायन विज्ञान।
“अलग विषय क्यों नहीं लेते?” मैंने झिझकते हुए कहा। यह एक मूर्खतापूर्ण प्रश्न था। ये वही पाठ्यक्रम थे जो उसने चुने थे। और, वास्तव में, वह चिढ़ गई।
“ये पूर्वापेक्षाएँ हैं।”
“मेडिकल स्कूल के लिए?” मुझे तो पता होना चाहिए। मेरे कॉलेज के दिनों में तो यही मेरा मुख्य लक्ष्य था।
“हां। और मैंने गणित की SAT परीक्षा में शानदार अंक प्राप्त किए।”
"तो तुम डॉक्टर बनना चाहती हो?" मुझे पता था कि मेरा सवाल साधारण सा लग रहा था, लेकिन मैं एक ऐसा जरिया ढूंढ रही थी जिससे वह मेरे सामने बैठी हारी हुई युवती से बाहर निकलकर मुझसे बात करने लगे।
आखिरकार उसने अपना सिर उठाया और मेरी आँखों में देखा। "सबसे बढ़कर, यही वो चीज़ है जो मैं बनने वाली हूँ।"
लेकिन आप गणित और रसायन विज्ञान में उत्तीर्ण हुए बिना मेडिकल स्कूल में प्रवेश नहीं पा सकते।
उसने सिर हिलाया। उसकी निगाहें मुझसे मिली रहीं। मैंने उसकी समस्या को पहचान लिया था, और इसी बात ने उसे थोड़ी उम्मीद दी थी। "बताओ। क्या तुम्हें हाई स्कूल में गणित और विज्ञान के विषयों में परेशानी होती थी?"
“थोड़ा सा।” वह थोड़ी देर रुकी। “नहीं, बहुत ज्यादा, हालांकि SAT परीक्षा देखकर आपको इसका अंदाजा नहीं होगा।”
मुझे आश्चर्य हुआ कि क्या उस पर माता-पिता का बहुत अधिक दबाव था। "क्या तुम्हारे माता-पिता चाहते हैं कि तुम डॉक्टर बनो?"
“वे वही चाहते हैं जो मैं चाहती हूँ। वे बहुत अच्छे हैं। सहायक, दयालु, प्यार करने वाले—मुझे इससे बेहतर माता-पिता नहीं मिल सकते। उन्होंने मेरी पढ़ाई में मदद के लिए एक ट्यूटर रखा है। लेकिन उससे कुछ खास फायदा नहीं होता। मैं बस संख्याओं और सूत्रों को देखती हूँ, और मेरा दिमाग खाली हो जाता है।”
उसने इतने जोश और उत्साह से बात की कि पहली बार मुझे पता चला कि सामंथा कितनी असाधारण युवती थी। दबाव माता-पिता की ओर से नहीं, बल्कि आंतरिक लग रहा था। मुझे यकीन था कि उसकी हार की भावना इतनी गहरी नहीं थी कि उस पर काबू न पाया जा सके।

और अब आपको लग रहा है कि आप उन्हें निराश कर रहे हैं।
“हाँ, और इससे मुझे बहुत दुख होता है। मैं अपने भाई शॉन को भी निराश कर रही हूँ। वह ग्यारह साल का है और उसका दिल कमज़ोर है, इसलिए उसे सावधान रहना पड़ता है। लेकिन असल में मैं खुद को ही सबसे ज़्यादा निराश कर रही हूँ। डॉक्टर वेइस, मैं परीक्षा देने के लिए कक्षा में जाती हूँ, चाहे वह कितनी भी आसान परीक्षा क्यों न हो, और बैठने से पहले ही मैं काँपने और पसीना आने लगती हूँ, और मुझे घबराहट होने लगती है और मैं भाग जाना चाहती हूँ। एक बार तो मैं सचमुच भाग गई थी। बस उस कमरे से भागकर अपने हॉस्टल वापस आ गई और बिस्तर पर लेटकर खूब रोई।”
"क्या हुआ?"
“ओह, मैंने उनसे कहा कि मैं बीमार हूँ, और उन्होंने मुझे दोबारा परीक्षा देने की अनुमति दे दी। वे मुझे मध्यावधि परीक्षाएँ भी दोबारा देने देंगे — वे परीक्षाएँ जिनमें मैं पिछले महीने फेल हो गया था, और वे परीक्षाएँ जिनमें मैं फिर से फेल हो जाऊँगा। फेल, फेल, फेल, फेल।”
वह फूट-फूटकर रोने लगी, महीनों की निराशा से उपजी पीड़ा से उसका दिल फूट पड़ा। मैंने उसे रोने दिया—उसे रोकने की कोशिश करना व्यर्थ होता—लेकिन आखिरकार उसके आंसू थम गए, और मुझे आश्चर्य हुआ कि उसने एक फीकी और प्यारी सी मुस्कान बिखेरी। उसने कहा, “मैं पूरी तरह टूट चुकी हूँ। मेरा सारा जीवन बर्बाद हो गया है। मुझे ठीक करो।”
मुझे पता था कि हमें उसकी इस समस्या का कारण ढूंढना होगा। शायद यह किसी दूसरे जीवन से जुड़ा हो। मैंने उसे बचपन में ले जाकर यह पता लगाने के बारे में सोचा, लेकिन शुरू करने से पहले मैं और अधिक जानना चाहती थी।
"अन्य पाठ्यक्रमों में आपके ग्रेड कैसे हैं?"
“मेरे सारे ग्रेड अच्छे आए हैं। मैं बेवकूफ नहीं हूँ।”
नहीं, मुझे ऐसा नहीं लगा। "तो मान लीजिए, सिर्फ एक काल्पनिक स्थिति में, आप गणित और रसायन विज्ञान में पास नहीं हो पाते और आपको कोई दूसरा भविष्य चुनना पड़ता। क्या यह इतना बुरा होगा?"
“यह असंभव होगा,” उसने शांत भाव से कहा।
“नहीं, ऐसा नहीं है। तुम अभी भी जवान हो। तुम्हारे लिए लाखों रास्ते खुले हैं।”
“क्या तुम्हें समझ नहीं आ रहा?” उसने पूछा। “केवल एक ही है।”

मुझे समझ नहीं आया। "क्यों?"
क्योंकि मैंने अपना भविष्य देख लिया है। मैंने इसे अपने सपनों में देखा है।
बिजली। "क्या आपने इसे देखा है?"
अगर वह भी मेरी तरह उत्साहित थी, तो उसने इसे ज़ाहिर नहीं किया। "हाँ। लेकिन मुझे समझ नहीं आ रहा कि यह कैसे होगा—अगर मैं अपनी परीक्षा पास नहीं कर पाई तो यह कैसे संभव होगा।"
"आपको कैसे पता चलेगा कि सपना सचमुच आपके भविष्य के बारे में है, कि जो आप देखते हैं वह सच होगा?"
“क्योंकि जब भी मैंने भविष्य के बारे में सपने देखे हैं, वे सच हुए हैं।” उसकी आवाज़ में फिर से उदासी छा गई। “लेकिन इस बार ऐसा नहीं हो सकता। कोई चीज़ इसे रोक रही है।”
वह बहुत तेज़ी से बोल रही थी। मैंने कहा, "एक पल रुकिए। मुझे एक ऐसे सपने का उदाहरण दीजिए जो सच हुआ हो।"
“मैंने सपना देखा कि मेरी दोस्त डायना का कार एक्सीडेंट हो जाएगा। दो हफ्ते बाद, ठीक वैसे ही हुआ जैसा मैंने देखा था। चौराहे पर रुकते समय एक दूसरी कार ने उसकी कार को टक्कर मार दी।” वह सिहर उठी। “डरावना।”
उसने कुछ अन्य भविष्यसूचक सपनों का भी वर्णन किया—पहाड़ पर चढ़ने के दौरान हुई एक दुर्घटना और अपने पिता का व्यापारिक यात्रा से समय से पहले घर लौट आना।
बहुत से लोगों को भविष्यसूचक सपने आते हैं, जिनमें उन्हें आने वाली घटनाओं का आभास होता है; मुझे भी पहले कई बार ऐसे सपने आ चुके थे। लेकिन सामंथा के मामले में, उसके भविष्य के कई सपने अधिक विस्तृत, अधिक सजीव और अधिक विस्तृत थे। वह किसी एक घटना को नहीं, बल्कि अपने भविष्य के जीवन का विस्तृत वर्णन देख रही थी।
“मैं मेडिकल स्कूल में पढ़ रही हूँ। यह एक शानदार विश्वविद्यालय है, इसलिए यहाँ बहुत सारे अन्य छात्र भी हैं। आज स्नातक समारोह का दिन है। जून का महीना है। हम एक मंच पर बैठे हैं, और डीन डिप्लोमा बाँट रहे हैं। वहाँ बहुत सारे लोग हैं, झालरदार, फूलों वाली पोशाकें पहने महिलाएँ, शायद विश्वविद्यालय दक्षिण में है। गर्म हवा में झंडे लहरा रहे हैं। मेरे माता- पिता पहली पंक्ति में बैठे हैं, और मैं उन्हें मुझ पर गर्व करते हुए देख

सकती हूँ, ठीक वैसे ही जैसे मुझे खुद पर गर्व है। डीन मेरा नाम पुकारते हैं। वे घोषणा करते हैं, मैंने सर्वोच्च सम्मान के साथ स्नातक की उपाधि प्राप्त कर ली है। मैं उस मंच की ओर जाती हूँ जहाँ वे खड़े हैं, और वे मुझे मेरा डिप्लोमा देते हैं, जो एक रिबन से बंधा हुआ है और लिपटा हुआ है। दर्शक जयकारे लगाने लगते हैं, न केवल मेरे माता-पिता बल्कि सभी। अन्य छात्र भी जयकारे लगा रहे हैं, और मैं इतनी खुश हूँ कि खुशी से फूली नहीं समा रही। मैं अपनी सीट पर वापस जाती हूँ, रिबन खोलती हूँ, और डिप्लोमा खोलती हूँ। यह अब तक की सबसे खूबसूरत चीज है जो मैंने देखी है। मेरा नाम नियॉन साइन की तरह लाल रंग में छपा है और—”
वो फूट-फूटकर रोने लगी, उसके आँसू नल से टपकती बूंदों जितने बड़े थे। “ऐसा नहीं होने वाला। शायद मुझे छुट्टी ले लेनी चाहिए, किसी कोर्स में फेल होने से पहले ही स्कूल छोड़ देना चाहिए ताकि ये मेरे रिकॉर्ड में न आए। शायद मुझे किसी डॉक्टर से शादी कर लेनी चाहिए।”
“शायद आपको ऐसा न करना पड़े। शायद हम पता लगा सकें कि यह रुकावट कहाँ से आ रही है।” मेरे शब्दों से उसे कोई खास हौसला नहीं मिला। उसका सिर फिर से झुक गया और उसने अपने हाथों से अपना पेट पकड़ लिया। “कोई और सपने?” मैंने पूछा।
कुछ साल बाद की बात है। मैं अब एक डॉक्टर हूँ, अस्पताल के गलियारे में चल रही हूँ, एक मरीज़ के कमरे से दूसरे मरीज़ के कमरे में जा रही हूँ। मरीज़ बच्चे हैं—मैं एक बाल रोग विशेषज्ञ हूँ! यही तो मैं हमेशा से बनना चाहती थी। मुझे बच्चे बहुत प्यारे हैं, और यह साफ़ है कि वे भी मुझे पसंद करते हैं, क्योंकि उनमें से हर एक, यहाँ तक कि सबसे छोटा और सबसे बीमार बच्चा भी, जिसकी नाक और बांहों से नलियाँ लगी हैं, मुझे देखकर खुश होता है। मुझे इस बात की बहुत खुशी है कि मेरे पास उनकी मदद करने की विशेषज्ञता है। एक छोटा लड़का मेरा हाथ पकड़ लेता है। मैं उसके बिस्तर के पास तब तक बैठी रहती हूँ जब तक वह सो नहीं जाता।
सपने कुछ भी हो सकते थे: कल्पनाएँ, भविष्यसूचक सपने, भविष्य के सपने, या ऐसे रूपक जिनका चिकित्सा से कोई लेना-देना नहीं था। लेकिन सामंथा के लिए वे निश्चित रूप से वास्तविक थे, और जब उसने दूसरा सपना सुनाया तो वह और भी उदास हो गई, क्योंकि उसे लगा कि उसके भविष्य और वर्तमान के बीच की बाधा—

गणित और रसायन विज्ञान का अथाह पहाड़—उसके सामने खड़ा है। उसे इसे पार करने का कोई रास्ता नज़र नहीं आ रहा था।
हमने तुरंत कई अतिरिक्त सेशन तय किए क्योंकि उसे यह तय करना था कि वह स्कूल में रहे या नहीं, जो परीक्षा पास किए बिना असंभव था। मुझे पता है कि डॉक्टरों को निष्पक्ष होना चाहिए, लेकिन मुझे सामंथा से एक विशेष लगाव महसूस हुआ। वह मुझे अपनी बेटी एमी की याद दिलाती थी, जिसके अपने सपने थे, अपना उज्ज्वल भविष्य था।

* * *

सामंथा दो दिन बाद वापस आई। जब वह गहरी सम्मोहन अवस्था में थी, मैंने उसे उसके आदर्श भविष्य के मार्ग पर आगे बढ़ने का निर्देश दिया। बिना किसी त्रुटि के, मेडिकल स्कूल से स्नातक और एक गौरवशाली बाल रोग विशेषज्ञ बनने की छवियाँ फिर से प्रकट हुईं, इस बार और भी अधिक विस्तार से, उसकी अकादमिक पोशाक की हरी किनारी से लेकर अस्पताल के गलियारों की एंटीसेप्टिक गंध तक। जब मैंने उससे उसके वर्तमान जीवन में विकल्पों पर विचार करने के लिए कहा, तो उसने आत्मविश्वास से कहा, "यही मेरा भविष्य है।" गणित और रसायन विज्ञान की परवाह किए बिना, वह पीछे हटने को तैयार नहीं थी। इस सत्र से उसकी निराशा की भावना में कोई बदलाव नहीं आया, लेकिन ऐसा लगा कि इसने उसे स्कूल में बने रहने और अपनी थेरेपी जारी रखने के लिए प्रेरित किया। किसी तरह अधिक आशा जगी और उसे दृढ़ विश्वास हो गया कि भविष्य के उसके सपने साकार होंगे। जल्दबाजी और भय अभी भी मौजूद थे, लेकिन अब वह अधिक धैर्यवान हो गई थी, और प्रगति करने की दृढ़ इच्छाशक्ति थी। "मैं कर लूंगी," वह बार-बार दोहराती रही।
अगर वह मानती थी, तो मैं भी मानता था।
अगले सत्र में, मैंने गहरे स्तर से उसे उसके पिछले जन्म में ले जाया। सामंथा ने कहा, "मुझे एक आदमी दिखाई देता है। वह मैं नहीं हूँ, फिर भी वह मैं ही हूँ। वह एक वास्तुकार है, और उसका काम राजमहल—राजाओं के लिए—भवन डिजाइन करना है। वह स्थानिक संबंधों और ज्यामितीय डिजाइनों का उस्ताद है। लेकिन ये इमारतें खास हैं। यह अब तक का सबसे महत्वपूर्ण काम है जो उसे मिला है। ये जटिल डिजाइन हैं और उसे चिंता है कि वह इन्हें ठीक से नहीं बना पाएगा, लेकिन गणनाएँ कठिन हैं और उसे जवाब नहीं मिल रहे हैं। ओह, मुझे उसके लिए—और अपने लिए भी—दुख हो रहा है! वह एक कुशल संगीतकार है और रात में मन

को शांत करने के लिए बांसुरी बजाता है, लेकिन आज रात संगीत से उसे कोई फायदा नहीं हो रहा है। वह कोशिश कर रहा है, संघर्ष कर रहा है, लेकिन जवाब नहीं मिल रहे। बेचारा। अगर वह नहीं कर सकता—"
वह बीच वाक्य में ही रुक गई, उसके चेहरे पर हैरानी के भाव थे। उसकी आँखें बंद ही रहीं। “एक मिनट रुको। मैं अब ग्रीस में नहीं, रोम में हूँ। कुछ सौ साल बाद की बात है। यहाँ एक और आदमी है। एक सिविल इंजीनियर। फिर से, वह मैं ही हूँ और मैं नहीं भी हूँ। वह इमारतें, पुल, सड़कें, जलमार्ग डिज़ाइन करता है। वह अपने द्वारा उपयोग की जाने वाली सामग्रियों की संरचना और क्षमताओं को जानता है, जानता है कि कैसे यह सुनिश्चित किया जाए कि उसकी बनाई हुई चीज़ें हमेशा टिकी रहें। वह एक कुशल गणितज्ञ भी है। उसे सर्वश्रेष्ठ माना जाता है। वह वास्तव में सर्वश्रेष्ठ है। मैं उसके लिए इतनी खुश हूँ कि मेरी आँखों में आँसू आ रहे हैं।”

* * *

प्रारंभिक प्रतिगमन प्रक्रियाओं में एक जीवन का दूसरे जीवन में "बाधा" डालना असामान्य नहीं है, इसलिए सामंथा के ग्रीक काल से रोमन काल में अचानक छलांग लगाने पर मुझे आश्चर्य नहीं हुआ। और अपने आप में, दोनों पिछले जीवन उल्लेखनीय नहीं थे। कोई गहन आध्यात्मिक अंतर्दृष्टि नहीं थी, कोई त्रासदी, आघात या आपदा नहीं थी जिससे हमें उसकी वर्तमान रुकावट को समझने में मदद मिलती। फिर भी, यह दोहरा प्रतिगमन अत्यंत महत्वपूर्ण था क्योंकि सामंथा संघर्षरत ग्रीक वास्तुकार और सिविल इंजीनियर के साथ भावनात्मक और आंतरिक रूप से जुड़ने में सक्षम थी। उसने उनके साथ सहानुभूति महसूस की। वह वास्तुकार की हताशा को अच्छी तरह समझ सकती थी, और उसने इंजीनियर की विजय को महसूस किया क्योंकि उसने भविष्य के अपने सपनों में भी ऐसी ही भावनाएँ देखी थीं। वास्तव में, वह स्वयं के साथ सहानुभूति महसूस कर रही थी। वह जानती थी कि वह वास्तुकार और इंजीनियर है, और यही उसके लिए अपने वर्तमान लक्षण से मुक्ति पाने के लिए पर्याप्त था। एक अर्थ में, उसके पास पहले से ही गणित और समस्या-समाधान की एक शक्तिशाली क्षमता थी, जो उसने अतीत में सीखी थी। मुझे तुरंत समझ आ गया कि आत्म-पहचान के प्रति उसकी नई सोच प्रतिगमन के अनुभव से प्रभावित थी। वह बोलने और व्यवहार में बहुत अधिक आत्मविश्वासी हो गई थी। उसकी आत्म-छवि पूरी तरह बदल गई थी। मैंने सोचा कि अवरोध जल्द ही दूर हो जाएगा, और वास्तव में उसकी चेतना में यह बदलाव लगभग तुरंत ही गणितीय

और रासायनिक अवधारणाओं की सहज समझ के रूप में प्रकट हुआ, जो अब तक उसकी समझ से परे थीं।
अपने ट्यूटर की निरंतर सहायता से, सामंथा के गणित और विज्ञान के अंक अगली परीक्षाओं से ही सुधरने लगे, और बेहतर अंकों से मिले सकारात्मक प्रोत्साहन ने उसके आत्मविश्वास को और भी बढ़ा दिया। मैंने लगभग एक वर्ष तक उसका इलाज जारी रखा, फिर थेरेपी बंद कर दी, क्योंकि मुझे पूरा विश्वास था कि वह अपने सपनों को साकार कर लेगी। कॉलेज के अंतिम वर्ष के अंत में वह मुझसे मिलने आई।
“मैंने कर दिखाया!” उसने उत्साह से कहा।
मैं समझ गई थी कि उसका क्या मतलब है, लेकिन मैंने उसे समझाने दिया। "क्या किया?"
मुझे मेडिकल स्कूल में दाखिला मिल गया।
“बहुत बढ़िया!” मैंने अत्यंत प्रसन्नता से कहा। “कहाँ?”
उसकी आँखों में चमक आ गई और उसने मुझे एक शरारती मुस्कान दी। “देखिए, डॉ. वीस, भविष्य के बारे में मेरे सपने हमेशा अचूक नहीं होते। यह स्कूल दक्षिण में नहीं है। मैं कॉर्नेल जा रही हूँ।”

* * *

सामंथा, जो एक उभरती हुई डॉक्टर हैं, ने अतीत में स्वयं के प्रति सहानुभूति दिखाई और इसलिए वे अपने भविष्य की ओर बढ़ सकीं। मैक्स, जो एक अनुभवी डॉक्टर हैं, ने अतीत में दूसरों के प्रति सहानुभूति दिखाई और इसलिए वे अपने भविष्य को देख सकते हैं और अपने वर्तमान को बदल सकते हैं।
जब मैं उनसे पहली बार मिली, तो साफ शब्दों में कहूँ तो वे बेहद अप्रिय थे (यहाँ तक कि डॉक्टर भी पहली मुलाकात में राय बना लेते हैं), और मैं अकेली नहीं थी जिसे वे बिल्कुल पसंद नहीं थे। वे पास के ही एक अस्पताल में डॉक्टर थे, और उनके कई मरीज़ और सहकर्मी भी ऐसा ही महसूस करते थे। दरअसल, उनकी ही एक सहकर्मी, मनोवैज्ञानिक बेट्सी प्रैगर ने उन्हें इलाज के लिए मेरे पास भेजा था। उनका मानना था कि मेरे क्लिनिक में इलाज कराना उनके क्लिनिक से बेहतर है। उन्होंने बताया कि अस्पताल के कर्मचारियों ने लगभग उन्हें जबरदस्ती थेरेपी के लिए भेजा था।
वह भीषण गर्मी और तेज हवाओं के साथ अचानक आ गया, और अत्यधिक चिंता में मेरी डेस्क के सामने चक्कर लगाने लगा। उसने कहा, "मुझे यहाँ नहीं होना चाहिए।

इसकी कोई ज़रूरत नहीं है। अस्पताल चलाने वाले उन कमीनों को लगता है कि मुझे नरम पड़ जाना चाहिए। मुझे लगता है कि उन्हें निकाल देना चाहिए। वे मुझे अपना काम नहीं करने दे रहे हैं।"
वह अड़तीस वर्ष का लंबा-चौड़ा आदमी था, जिसका चेहरा लाल और झुर्रीदार था, बाल बिखरे हुए और पतले होते जा रहे थे, और उसकी आँखें आग की तरह चमक रही थीं। हल्के भूरे रंग की पैंट और हवाईयन शर्ट पहने हुए वह किसी चिकित्सक से ज़्यादा बारटेंडर जैसा लग रहा था।
“हे भगवान!” वह आगे बोला। “ये नाइट नर्स। बिलकुल आम औरत। मेरे एक मरीज़ को — बहुत अच्छा आदमी, सच्चा राजकुमार, बहादुर, शानदार परिवार—मेनिन्जाइटिस हो गया। उसने नर्स को बुलाया। उसे उल्टी हो रही थी। नर्स फोन रखने को तैयार ही नहीं थी। मैंने उस पर चिल्लाकर कहा कि बोलना बंद करो। उसने कहा कि उसका बेटा बीमार है। बिलकुल नहीं। और जब उसने फोन रखा, तो मैंने उसे खूब खरी- खोटी सुनाई, उसे जान से मारने की धमकी दी।”
"ये कब था?"
“पिछले हफ्ते। उस कमीनी ने मेरी शिकायत कर दी। मुझे लगता है इसीलिए डॉ. प्रैगर ने आपको फोन किया था।”
मैंने धीमी आवाज़ में पूछा, "तुमने उसे किस समय धमकी दी थी?"
"आधी रात। शायद उसके बाद।"
आप इतनी देर रात अस्पताल में क्या कर रहे थे?
“मेरा काम। अपने मरीजों की देखभाल करना।”
“डॉ. प्रैगर कहती हैं कि आप अक्सर देर से आती हैं और हमेशा थकी हुई रहती हैं। वह मुझसे कहती हैं कि आप ऐसे काम करती हैं जिन्हें कोई रेजिडेंट या इंटर्न संभाल सकता है।”
“हाँ, अगर उनके दिमाग की जगह उनकी गांड में अक्ल न होती तो।” उन्होंने मेरे डेस्क पर हाथ रखा और विश्वास से मेरी ओर झुके। “तुम जानते हो कैसा होता है। उन पर भरोसा नहीं किया जा सकता। मैं उन्हें छोटी से छोटी बात बताता हूँ, और वे हमेशा गड़बड़ कर देते हैं। उन्हें मरीज़ के साथ छोड़ दो, समझो मरीज़ को भूल जाओ।”
जब मैं माउंट सिनाई में काम करता था, तो लगभग सभी रेजिडेंट और इंटर्न समर्पित और सक्षम थे, सीखने और मदद करने के लिए उत्सुक थे। एक बार जब मैं उन्हें जान गया, तो मैंने उनकी जानकारी की सीमा तक उन पर भरोसा किया। उनका

अस्पताल कितना अलग हो सकता है? "क्या आप उस रफ्तार से काम करते-करते थक नहीं जाते?"
“कभी-कभी,” आखिरकार बैठते हुए उन्होंने स्वीकार किया। कुर्सी पर बैठना उन्हें अच्छा लगा, क्योंकि वे साफ़ तौर पर शांत हो गए, हालाँकि उनका एक पैर ज़मीन पर थोड़ा हिल रहा था। फिर उनकी बेचैनी दोबारा भड़क उठी। “बेशक मैं थक जाता हूँ। कौन नहीं थकेगा? अगर आपको पता चले कि मैं रोज़ाना कितनी अक्षमता देखता हूँ, तो आप दंग रह जाएँगे। गलत खुराक। गलत निदान। गलत आहार। बदतमीज़ी, बदतमीज़ी, फर्श पर गंदगी, गलत चार्ट…” उनकी आवाज़ एक मरते हुए इंजन की तरह धीमी पड़ गई।
“क्या आप अपने मरीजों को खतरे में डाल रहे हैं?” मैंने पूछा।
इंजन फिर से चालू हो गया। “बिल्कुल, उन्हें खतरे में डालना! कभी-कभी”—वह फिर से मेरी ओर झुका, और उसकी आवाज़ धीमी होकर फुसफुसाहट में बदल गई—“वे मर जाते हैं।”
हाँ, कुछ मरीज़ मर जाते हैं। शायद मेनिन्जाइटिस से पीड़ित व्यक्ति की मृत्यु हो जाती। लेकिन अस्पताल में दुर्व्यवहार या चिकित्सा लापरवाही के कारण होने वाली मौतें बहुत कम होती हैं। कैंसर जानलेवा है। वायरस जानलेवा हैं। सड़क दुर्घटनाएँ जानलेवा हैं। “लेकिन यह तो अपरिहार्य है,” मैंने कहा।
"मेरे मरीजों के साथ नहीं।"
यह बात इतने आत्मविश्वास और घमंड से कही गई कि मैं चौंक गया। मैंने कहा, "निश्चित रूप से उनमें से कुछ लोग... कैंसर के मरीज। बुजुर्ग। स्ट्रोक के शिकार लोग।"
एक अजीब घटना घटी: उनकी आँखों में आँसू भर आए। “सच है। और हर बार ऐसा होने पर मेरा मन करता है कि मैं खुद को मार डालूँ। मैं अपने सभी मरीजों से बहुत प्यार करता हूँ, और जब उनमें से कोई मर जाता है, तो मैं भी उनके साथ मर जाता हूँ। यह मुझे अंदर से तोड़ देता है।”
“तुम्हें ऐसा नहीं करना चाहिए—” मैंने कहना शुरू किया, लेकिन फिर उसका खंडन करने या उसे सांत्वना देने की कोशिश छोड़ दी।
“तुम्हें पता है मुझे सबसे ज्यादा गुस्सा किस पर आता है?” वह रोते हुए बोला। “मुझ पर।”

बाकी सत्र में हमारी बातचीत इसी तरह चलती रही। पता चला कि वह अपने मरीजों की चिकित्सा देखभाल के हर छोटे-बड़े पहलू को लेकर जुनूनी था, हालांकि अपने जीवन के अन्य पहलुओं में ऐसा नहीं था। मेरा अनुमान था कि उसके मरीज़ों को शुरू में उसका ध्यान अच्छा लगता था, लेकिन बाद में उनमें से कुछ को यह बात खटकने लगी, क्योंकि उन्हें उसके जुनून से जुड़ी चिंता का एहसास हो गया होगा। वह अपने मरीजों के साथ भावनात्मक रूप से भी बहुत अधिक जुड़ा हुआ था। शायद शुरुआत में यह जुड़ाव उन्हें अच्छा लगता था, लेकिन बाद में उसकी अत्यधिक निगरानी से वे घबरा जाते थे।
मैक्स अपने मरीजों के साथ-साथ पीड़ा सहता था। उनके ठीक न होने पर उसकी चिंता निराशा और पश्चाताप में बदल जाती थी। हर असफलता उसकी गलती थी, हर मौत उसके लिए अक्षम्य थी। जैसे-जैसे हम एक-दूसरे को जानने लगे, उसने मुझे बताया कि जब भावनात्मक पीड़ा असहनीय हो जाती थी, तो वह खुद के लिए अवसादरोधी दवाइयाँ लिख लेता था। उसे सीने में दर्द होने लगा और वह घबराकर एक हृदय रोग विशेषज्ञ के पास भागा। कई जाँचों के बावजूद हृदय रोग विशेषज्ञ को कोई समस्या नहीं मिली। फिर भी, दर्द बना रहा, अक्सर असहनीय रूप से। काम सौंपने में असमर्थ, खासकर फोन पर, मैक्स ज़रूरत से कहीं ज़्यादा बार अस्पताल जाता था—जैसा कि वह कहता था, "बस यह सुनिश्चित करने के लिए कि सब ठीक हैं।" लेकिन इसका मतलब यह था कि उसके पास अपने परिवार के लिए बहुत कम समय था, और उनके साथ बिताए गए पल भी उसके मिजाज में उतार-चढ़ाव और अचानक गुस्से के कारण खराब हो जाते थे। समय के साथ मुझे उस पर तरस आने लगा।
“मैं अपने सभी मरीज़ों के ठीक होने की उम्मीद करता हूँ,” मैक्स ने सपाट लहजे में कहा। इसलिए, जब वे ठीक हो जाते थे, तो उसे कोई संतुष्टि नहीं मिलती थी। मरीज़ की खुशी उसकी अपनी खुशी से मेल नहीं खाती थी। मैक्स का मामला किसी ऐसे चिकित्सक का नहीं था जो खुद को सर्वशक्तिमान समझता हो और अपने सभी मरीज़ों से पूर्णता की उम्मीद करता हो। हर बार जब किसी मरीज़ की हालत बिगड़ती थी, तो वह खुद पर कम भरोसा करता था, और “डॉक्टर” कहलाने के लायक नहीं रह जाता था। उसका शेखी बघारना, उसके शब्दों के हमले और उसका गुस्सा, ये सब एक अंतर्निहित सच्चाई को छिपाने का बहाना थे: वह डरा हुआ था। मैक्स के शारीरिक और मानसिक लक्षण खतरनाक थे, यहाँ तक कि जानलेवा भी। हम दोनों की ओर से गहन जाँच-पड़ताल के बाद, उसकी परेशानी का कारण न तो वर्तमान में और न ही उसके बचपन में निहित प्रतीत हुआ। मैंने उसे पूर्व जन्म

चिकित्सा के बारे में समझाया, और बताया कि चाहे वह वास्तविक हो या रूपक, प्रतीक या कल्पना के रूप में व्याख्या की जा सके, यह महत्वपूर्ण नहीं है, महत्वपूर्ण है उपचार—और मेरे कई मरीज़ इससे ठीक हो गए हैं। मैंने पूछा, "क्या आप इसे आज़माना चाहेंगे?"
"बिल्कुल नहीं! मैं पता लगाऊंगा कि मैं कुल्हाड़ी से हत्या करने वाला था।" ऐसा होने की संभावना कम थी, लेकिन मैंने उससे बहस नहीं की। "तो क्या आप भविष्य में जाना चाहेंगे?"
उसका चेहरा खिल उठा। “ज़रूर। यह वर्तमान से तो बेहतर ही होगा।”

* * *

अक्सर तर्कशील, बौद्धिक रूप से सक्रिय मरीज़—जैसे डॉक्टर और वकील— प्रगति को प्रतिगमन की तुलना में आसान पाते हैं। वे सोचते हैं कि यह सब कल्पना ही है। लेकिन मेरे अभ्यास में, कल्पना से कहीं अधिक चीजें सामने आती हैं।
मैक्स का शरीर तुरंत शांत हो गया और वह एक गहरे स्तर पर पहुँच गया, जो उसके रोजमर्रा के जीवन से एक सुखद राहत थी। उसे एक स्पष्ट छवि उभरने में देर नहीं लगी। उसने खुद को कई चिकित्सकों के गुरु, निकट भविष्य के चिकित्सक के रूप में देखा, जो अपने छात्रों से घिरे एक दिव्य रंगमंच जैसे स्थान पर थे। “यह काम संतोषजनक है,” उन्होंने मुझसे कहा। “उनमें से अधिकतर मुझसे बेहतर डॉक्टर हैं, लेकिन मैं शरीर से परे जाकर भावनाओं तक पहुँच पाता हूँ। मैं उन्हें सिखाता हूँ कि चेतना शरीर से कैसे अलग होती है, ताकि हम आध्यात्मिक उपचार की प्रक्रियाओं को समझ सकें। देखिए, चेतना कई चरणों से गुजरती है। पहले यह भौतिक शरीर पर मंडराती है, अपने भावनात्मक जीवन की समीक्षा करती है और उच्चतर स्तर पर जाने की तैयारी करती है। फिर यह भावनात्मक शरीर को भी पीछे छोड़ देती है, और इस दौरान हल्की होती जाती है। इस अवस्था को मैं ‘मानसिक शरीर’ कहता हूँ। अंत में, यह इस क्षेत्र से अलग हो जाती है और अपने प्राकृतिक कंपन को अन्य लोकों के अनुरूप ढालने के लिए स्वतंत्र हो जाती है, ताकि यह और भी उच्चतर अवस्थाओं तक पहुँच सके।”
उन्होंने अत्यंत गंभीरता से मेरी ओर सिर घुमाया, मानो मुझे और भविष्य में अपने छात्रों को कुछ सिखा रहे हों, हालांकि सम्मोहन की अवस्था में उन्हें मेरी वास्तविक उपस्थिति का एहसास नहीं था।

“जब हम यह समझ लेते हैं कि चारों चरण आपस में कैसे परस्पर क्रिया करते हैं और एक दूसरे को प्रभावित करते हैं, तो भौतिक स्तर पर मनोवैज्ञानिक और शारीरिक उपचार के सुराग खोजे, विश्लेषित और लागू किए जा सकते हैं। यही मेरा शोध क्षेत्र है, और यह चिकित्सा को हमेशा के लिए बदल देगा। मैंने अपने पाठ्यक्रम का नाम 'सभी ऊर्जा निकायों का बहुआयामी उपचार' रखा है।”
उनका वर्णन इतना स्पष्ट था और अन्य रोगियों के विचारों से इतना मिलता- जुलता था कि मुझे एक अनोखी अनुभूति हुई। उनका शोध क्षेत्र मेरा ही था। उन्होंने कहा, "यह चिकित्सा को हमेशा के लिए बदल देगा।" यह मेरा भी विश्वास था, हालाँकि आमतौर पर मैं इस विचार को व्यक्त नहीं करता। हमारी पिछली मुलाकातों से मुझे पता था कि मैक्स ने कभी भी कोई न्यू एज किताबें या आध्यात्मिक ग्रंथ नहीं पढ़े थे—वे इस पूरे क्षेत्र को ही बेकार समझते थे — इसलिए वे पहले से पढ़े गए ग्रंथों से ये विचार ग्रहण नहीं कर सकते थे। एक मेथोडिस्ट होने के नाते, उन्होंने मानक धार्मिक शिक्षा प्राप्त की थी, लेकिन वह उन विषयों और अवधारणाओं से दूर-दूर तक संबंधित नहीं थी जिन्हें वे भविष्य में पढ़ाने वाले थे। उनका आध्यात्मिक ज्ञान नहीं था। संभवतः उन्होंने अपने जीवन में कभी भी "आध्यात्मिक उपचार" और "मानसिक शरीर" जैसे वाक्यांशों का प्रयोग नहीं किया था।
जब मैंने उसे वर्तमान में वापस लाया तो उसने पूछा, "यह सब क्या था?" वह अपने अनुभव से विस्मित होने के बजाय आनंदित प्रतीत हुआ।
“कौन जाने?” मैंने उत्तर दिया। फिर मैंने उसे बस इतना बताया कि चिकित्सक, शिक्षक और उपचारक का यह क्रम, उसके वर्तमान पेशे को देखते हुए, आश्चर्यजनक नहीं है, और यद्यपि मैं कोई विशेषज्ञ नहीं हूँ, फिर भी उसकी टिप्पणियाँ कुछ ऐसे आध्यात्मिक विचारों से मिलती-जुलती प्रतीत होती हैं जिनके बारे में मैंने वर्षों से सुना है।
लेकिन मेरे विचार इससे कहीं आगे गए। मेरा मानना है कि उसने जो अनुभव किया वह कोई कल्पना नहीं थी, बल्कि उसकी चेतना के तत्व थे जो उसके अगले जीवन में बनने की इच्छा का एक आदर्श रूप गढ़ रहे थे। उसने जो देखा वह दूसरों के मृत्यु के निकट के अनुभवों से मिलता-जुलता था, लेकिन वह उससे भी आगे बढ़कर उस स्तर तक पहुँच गया जहाँ वह मानवीय चेतना के बारे में बात कर सकता था और उसे एक की ओर बढ़ते हुए देख सकता था।

* * *

"मैं अब वापस जाना चाहता हूँ," उन्होंने हमारे अगले सत्र में कहा, वे अभी भी अपनी यात्रा को लेकर उत्साहित थे।
“पिछले जन्मों के लिए?”
“बिल्कुल सही। भविष्य शानदार था। अतीत कितना बुरा हो सकता है? वैसे भी, मुझे जिज्ञासा है।”
मैंने उसे याद दिलाया कि इस प्रक्रिया पर उसका पूरा नियंत्रण है और वह चाहे तो इस अनुभव को रोक सकता है, इसमें बदलाव कर सकता है या फिर एक अलग जीवन की ओर बढ़ सकता है।
एक बार फिर वह आसानी से समाधि जैसी अवस्था में चला गया, और मैंने उसे अतीत में ले गया। उसके घृणित पुरुषवादी रवैये को देखते हुए, मुझे आश्चर्य हुआ कि वह एक महिला थी।
“मैं जवान, खूबसूरत और एक अच्छे पति से विवाहित हूँ। ये कौन सी बात है? बारहवीं या तेरहवीं शताब्दी? मैं यूरोप के पूर्वी हिस्से में एक छोटे से समुदाय में रहती हूँ। जीवन भर मुझे कई बीमारियाँ हुईं, और शायद इसीलिए मैं वैद्य बन गई, हालाँकि मुझे अपने जानवरों और पौधों के बीच सबसे ज़्यादा खुशी मिलती है। जब मैं गर्भवती थी, मुझे स्कारलेट फीवर हो गया था और मेरा बच्चा मर गया। अब मैं दोबारा माँ नहीं बन सकती। इससे मुझे और मेरे पति को बहुत दुख होता है।”
“जब लोग बीमार होते हैं, तो वे मुझे बुलाते हैं, क्योंकि वे जानते हैं कि जब मैं उन्हें छूती हूँ या अपनी जड़ी-बूटियों और पौधों से उनका इलाज करती हूँ, तो वे ठीक हो जाते हैं। कभी-कभी यह किसी चमत्कार जैसा लगता है। कुछ लोग मुझे स्वीकार करते हैं और मेरे और मेरे पति के प्रति दयालु हैं, लेकिन मुझे लगता है कि उनमें से ज़्यादातर मुझसे डरते हैं। वे सोचते हैं कि मैं एक डायन हूँ और मेरे पास अलौकिक शक्तियाँ हैं। वे सोचते हैं कि मैं अजीब या पागल हूँ। लेकिन मैं ऐसी नहीं हूँ। मैं बस उनके साथ रहने के बजाय जानवरों और पौधों के साथ रहना पसंद करती हूँ।”
“पास के एक गाँव में एक आदमी रहता है। वह हमेशा मुझे वहाँ से चले जाने के लिए चिल्लाता रहता है और मोहल्ले के बच्चों को मेरे पास न आने की चेतावनी देता रहता है। लेकिन अब उसे मेरी ज़रूरत है, और वह मुझे लेने आता है। उसकी पत्नी ने एक मृत बेटी को जन्म दिया है, एक ऐसी बेटी जो मेरी बेटी की तरह ही मर गई है, और अब वह बेहोश है और उसे तेज़ बुखार है। मैं उसके साथ उसके घर की

चिकित्सक के प्रति उसकी सहानुभूति पर चर्चा की। यह अनुभव भविष्य के चेतना शोधकर्ता के अनुभव से कहीं अधिक भावनात्मक था। लेकिन, मैंने बताया कि उस शोधकर्ता ने मैक्स को इस भूतकाल के रहस्यों को उजागर करने की कुंजी दी थी। अब वह उस भूतकाल का, विशेष रूप से माँ और चिकित्सक के प्रति अपनी सहानुभूति का उपयोग वर्तमान में मार्गदर्शन के लिए कर सकेगा।
अगले कुछ हफ्तों में मैक्स में आए बदलाव उसके परिवार, सहकर्मियों, मरीजों और मुझ पर स्पष्ट रूप से दिखाई देने लगे। अब जब उसे अपने सीने के दर्द का मूल कारण पता चल गया था, तो वह गायब हो गया। वह समझ गया था कि यद्यपि पिछले जन्म में अपने मरीज का इलाज न कर पाने के कारण उसकी मृत्यु हो गई थी, ठीक वैसे ही जैसे इस जन्म में असफल होने पर उसने "आत्महत्या" करने की इच्छा जताई थी, लेकिन तब और अब भी मरीजों की मृत्यु उसकी गलती नहीं थी। उसे एहसास हुआ कि वह अपने ज्ञान और चिकित्सा विशेषज्ञता का उपयोग करके अपना सर्वश्रेष्ठ प्रयास कर सकता है, लेकिन परिणाम पर उसका हमेशा नियंत्रण नहीं होता। अधिकांश मरीज ठीक हो जाते, लेकिन कुछ उसकी क्षमता से परे विभिन्न कारणों से ठीक नहीं हो पाते। अपने वर्तमान मरीजों के प्रति उसकी चिंता धीरे-धीरे कम होती गई और अंततः गायब हो गई। उसका क्रोध भी गायब हो गया। वह अब अपने प्रदर्शन या कर्मचारियों के प्रदर्शन के बारे में अवास्तविक नहीं था। उसने अपने सहकर्मियों के बीच मित्रता बनाई और अपने परिवार के करीब आ गया। और अब वह उस अपराधबोध, पश्चाताप या अवसाद से पीड़ित नहीं था जिसने अतीत और भविष्य की यात्राओं से पहले उसके जीवन को त्रस्त कर रखा था।
मैक्स संपर्क में है। वह मुझे बताता है कि थेरेपी के बाद से उसके निदान और उपचार कौशल में और निखार आया है। हमारी पिछली बातचीत में उसने स्वीकार किया कि जब अन्य चिकित्सा कर्मचारी नहीं देख रहे होते हैं, तो वह रोगी के शरीर के उस हिस्से पर हाथ रखता है जिसे उपचार की आवश्यकता होती है और उसे सदियों पहले की ऊर्जा का अनुभव होता है।

* * *

अपने अतीत और भविष्य के स्वरूपों के साथ सहानुभूति रखने की क्षमता ने सामंथा और मैक्स दोनों को उनके वर्तमान भय के बंधन से मुक्त कर दिया। उनके लिए और हम सभी के लिए, सहानुभूति ही क्षमा की कुंजी है। जब हम अपने बचपन के स्वरूपों, यहाँ तक कि अपने पिछले जन्मों के स्वरूपों के साथ भी, गहरी

भावनात्मक पहचान महसूस करते हैं, तो हम उन परिस्थितियों को समझ पाते हैं जिनके कारण हमारे वर्तमान लक्षण और नकारात्मक विचार उत्पन्न हुए हैं। जब हम अपनी नकारात्मक भावनाओं को समझते हैं और यह देख पाते हैं कि वे हमारे भीतर कहाँ से उत्पन्न हुई हैं, तो हम उन्हें छोड़ सकते हैं। ऐसा करने पर, आत्म-सम्मान बढ़ता है और हम स्वयं को अधिक सकारात्मक रूप से देख पाते हैं। इसी प्रकार, दूसरों को समझने और क्षमा करने की कुंजी सहानुभूति है। सहानुभूति के माध्यम से हम उनके भय, उनकी मान्यताओं और उनकी आवश्यकताओं को समझ सकते हैं। ये अक्सर हमारी अपनी आवश्यकताओं के समान ही होती हैं। हम उन्हें तब भी समझ सकते हैं जब हम उनकी मान्यताओं से पूरी तरह सहमत न हों।
हम उनकी आत्मा की गहराई में जाकर उनकी भावनाओं को जान सकते हैं। उनसे घृणा करना स्वयं से घृणा करना है; उनसे प्रेम करना स्वयं से प्रेम करना है।
एकमात्र समझदारी भरा मार्ग घृणा को त्याग देना है।
सहानुभूति व्यक्ति को ठीक करने के साथ-साथ दुनिया को भी ठीक करती है। यह करुणा की बहन और निःशर्त प्रेम की संतान है।

अध्याय 5

ह्यू और चित्रा: करुणा

सहानुभूति और करुणा को अक्सर पर्यायवाची के रूप में इस्तेमाल किया जाता है, लेकिन वास्तव में ये मानव मन के दो अलग-अलग तत्व हैं। यह सच है कि जब आप दूसरे की भावनाओं को अपनी भावनाओं की तरह समझते हैं और खुद को उसकी जगह पर रखकर देख पाते हैं, तो आप निश्चित रूप से उस व्यक्ति के प्रति करुणामय हो जाते हैं। लेकिन सहानुभूति के बिना भी करुणामय होना संभव है। आप किसी व्यक्ति, यहाँ तक कि किसी कीड़े या जानवर के प्रति भी करुणा महसूस कर सकते हैं, भले ही आप दूसरे की भावनाओं को अपने भीतर न पहचानें।
बौद्ध शिक्षा में आपको पशुओं और कीड़ों के प्रति दयालु होने का निर्देश दिया जाता है क्योंकि सभी जीवित प्राणियों में आत्मा होती है; वास्तव में, वे अपने पिछले जन्मों में मनुष्य रहे होंगे और फिर से मनुष्य बन सकते हैं। (मुझे यह अपने काम में नहीं मिलता, लेकिन इसका मतलब यह नहीं है कि यह अवधारणा गलत है। हो सकता है कि मनुष्य अपने पिछले जन्मों को याद न रख पाते हों।) इसलिए, आप किसी भृंग या भालू के प्रति सहानुभूति रखे बिना, खुद को उस कीट या जानवर की जगह पर रखे बिना भी दयालु हो सकते हैं।
करुणा हृदय से उत्पन्न होती है, और यह सभी जीवित प्राणियों के प्रति दयालु और परोपकारी होने से प्रकट होती है। ईसा मसीह अत्यंत करुणामय थे; और सभी के अनुसार मोहनदास गांधी भी ऐसे ही थे। जब आपका हृदय किसी के लिए दया से भर उठता है, तो आप करुणा का भाव प्रदर्शित कर रहे होते हैं। कई लोग जिन "अचानक किए गए दयालुता के कार्यों" की बात करते हैं—जैसे कि चेकआउट लाइन में किसी को आगे जाने देना; मेट्रो में गर्भवती महिला को अपनी सीट देना; बेघरों को भोजन देना—ये सभी करुणामय व्यवहार के उदाहरण हैं, लेकिन तभी जब ये दयालु होने की सच्ची भावना से प्रेरित हों, न कि इसलिए कि आप "सही काम कर रहे हैं" या स्वर्ग में प्रशंसा पाने की उम्मीद कर रहे हैं।
करुणा अधिक सहज होती है, जबकि सहानुभूति अधिक बौद्धिक; ये दोनों अलग-अलग स्रोतों से आती हैं। यदि आप अध्याय 3 में वर्णित "बीमारी से संवाद" अभ्यास

करें और मान लीजिए, अपने दुर्व्यवहार करने वाले पिता के स्थान पर खुद को रखकर देखें, तो जरूरी नहीं कि आप उनके प्रति सहानुभूति रखें। आप शायद यह महसूस करें: "वाह, मेरे दादा ने भी उनके साथ वही किया जो वह मेरे साथ कर रहे हैं। उन्होंने अपने पिता, अपनी संस्कृति और अपने साथियों से जो क्रूरता सीखी, उसे बिना पचाए मुझ तक पहुँचा दिया। मैं उनकी भावनाओं को समझ सकता हूँ क्योंकि मैं उन भावनाओं को जानता हूँ, और मैंने जो सीखा है, उसके आधार पर मैं नकारात्मक व्यवहार के इस प्रसार को रोकूँगा।"
यह एक बौद्धिक अभ्यास है। हालांकि, आदर्श रूप से, और यहां तक कि एक हिंसक पिता जैसी चरम स्थिति में भी, जब आप अपने पिता के प्रति सहानुभूति रखते हैं, तो आप उनके लिए करुणा महसूस करने लगते हैं। यह कठिन हो सकता है; हो सकता है कि वह पहले की तरह ही आपके प्रति क्रूर हों। लेकिन वह भी आपकी ही तरह एक आहत इंसान हैं, और यह अहसास आपको बौद्धिक प्रतिक्रिया के साथ-साथ एक भावपूर्ण प्रतिक्रिया देने में सक्षम बना सकता है। यदि आप प्रतिक्रिया देते हैं, यदि आप अपनी पीड़ाओं से परे देख पाते हैं, तो आप पाएंगे कि जैसे- जैसे सहानुभूति और करुणा का मेल होता है, वे आपको अमरता के मार्ग पर सभी पाठों के अंतिम गंतव्य की ओर ले जाते हैं: आध्यात्मिक प्रेम, निःशर्त प्रेम, शुद्ध और शाश्वत प्रेम।

* * *

मैंने सुना है कि आप लोगों को उनके पिछले जन्मों में वापस ले जाकर उनका इलाज करने के लिए प्रसिद्ध हैं। क्या यह सच है?
फोन करने वाला ह्यू नाम का एक आदमी था, और अगर मैं अपने क्षेत्र में "प्रसिद्ध" था, तो वह भी अपने क्षेत्र में उतना ही प्रसिद्ध था। वह एक मानसिक माध्यम था जिसका स्थानीय टेलीविजन शो हजारों दर्शकों द्वारा देखा जाता था, जिनमें से अधिकांश लोग अपने दिवंगत प्रियजनों से संपर्क करना चाहते थे। मैं स्वयं मानसिक शक्तियों से ग्रसित नहीं हूँ, सिवाय उस हद तक जिस हद तक हम सभी कभी-कभी मानसिक शक्तियों से ग्रसित होते हैं (वह "अंतर्ज्ञान" जो सही व्यावसायिक निर्णय लेने में सहायक होता है; वह "विश्वास" जो हमें एक जीवन पथ को दूसरे पर चुनने के लिए प्रेरित करता है), लेकिन मैं जानता हूँ कि यह क्षमता मौजूद है। मैं जॉन एडवर्ड और जेम्स वैन प्राघ जैसे लोगों की प्रशंसा करता हूँ जो इस क्षमता को धारण करते हैं और

इसका उपयोग उपचार के लिए करते हैं, और मैंने बहुत पहले ही यह सीख लिया है कि जिन चीजों को मैं नहीं समझता, उन्हें नीचा नहीं दिखाना चाहिए।
मैंने स्वीकार किया, "मैंने कुछ रोगियों की स्थिति में सुधार लाने में सफलता प्राप्त की है। क्या यह कॉल थेरेपी से संबंधित है?"
“हाँ। मेरा।” उसने घबराकर तेज़ आवाज़ में हँसते हुए कहा। “क्या तुम मानसिक शक्ति वाले हो? मैं तो खुद से ठीक नहीं कर सकता।”
हमने अगले सप्ताह के लिए अपॉइंटमेंट लिया और मैं बेसब्री से उसका इंतजार कर रही थी। मैंने पहले भी कुछ मानसिक रोगियों का इलाज किया था और पाया था कि वे सभी एक समान रूप से दिलचस्प थे। उनकी अत्यधिक संवेदनशीलता और पूर्व जन्मों की अवधारणा के प्रति उनकी खुली सोच उन्हें प्रतिगमन चिकित्सा के लिए विशेष रूप से उपयुक्त बनाती थी।
ह्यू दुबले-पतले, कद में छोटे और पतले थे, और जब मैंने उनका कार्यक्रम देखा था, तब वे जितने प्रभावशाली दिखते थे, अब उतने प्रभावशाली नहीं लग रहे थे— यही तो टेलीविजन का प्रभाव है। लगातार मेकअप के इस्तेमाल से उनका चेहरा लाल हो गया था, और उनके कपड़े (पैंट और काली टी-शर्ट) शायद एक साइज़ बड़े थे। वे स्पष्ट रूप से घबराए हुए थे, क्योंकि उनकी निगाहें कमरे में जुगनुओं की तरह इधर-उधर घूम रही थीं, और उन्हें एक वाक्य बोलने से पहले बार-बार गला साफ करना पड़ता था, हालांकि एक बार बोलना शुरू करने के बाद वे धाराप्रवाह बोलते थे।
मैंने पूछा, "क्या परेशानी है?"
मैं पूरी तरह थक चुकी हूँ। हड्डी तक थक चुकी हूँ। शारीरिक थकान नहीं है, हालाँकि मैं पर्याप्त व्यायाम नहीं करती, बल्कि मानसिक थकान है। ऐसा लगता है जैसे दुनिया के सारे लोग मेरे पीछे पड़े हैं, चाहते हैं कि मैं उन्हें उनके प्रियजनों से मिला दूँ। और वे इतने ज़रूरतमंद, इतने ज़िद करने वाले, इतने योग्य और इतने सच्चे रूप से भूखे हैं कि जब मैं मना करती हूँ, तो मुझे अपराधबोध होता है—एक बहुत बड़ा अपराधबोध, जिसका बोझ लाखों पाउंड है। मैं इसे उतार नहीं सकती।
मॉल में या सड़क पर भी लोग उनसे भविष्यवाणियां, जानकारी या परलोक से संदेश मांगते थे, लेकिन ऐसा नहीं होता। ऐसा नहीं है कि वो किसी के रिश्तेदार को फोन करके परलोक में जाकर तुरंत संदेश पहुंचा दें। उनके काम में ऊर्जा, शक्ति और समय लगता है, और इससे वो थक जाते थे। मैं उनकी भावनाओं को समझ

सकती थी। कुछ हद तक मेरे साथ भी इसी तरह की नेक नियत वाली बातें हुई हैं; मुझे भी रेस्तरां में या कार्यशालाओं के दौरान ब्रेक में रोका गया है। लेकिन लोग जानते हैं कि आध्यात्मिक प्रतिगमन एक समय लेने वाली प्रक्रिया है और बिना किसी कड़वाहट के समझते हैं कि मैं उनकी हर बात नहीं मान सकती। लोगों को लगता था कि ह्यू खाना खाते समय उनके लिए छोड़े गए संदेशों को पढ़ सकते हैं। वो मदद करना चाहते थे—काश, वो उन सभी की मदद कर पाते! कि वो ऐसा नहीं कर पा रहे थे, उन्हें बेकार महसूस होता था, और हर अस्वीकृत अनुरोध के साथ उनकी चिंता बढ़ती जाती थी।
उन्होंने मुझे बताया कि वे दूरदृष्टि और श्रवण शक्ति दोनों रखते थे— अर्थात, उनमें घटित होने से पहले ही घटनाओं को देखने या दूर से, मानव आँख की दृष्टि से परे, उन्हें देखने की क्षमता थी, और साथ ही वे संदेश भी सुन सकते थे जो केवल उन्हें ही सुनाई देते थे। अधिकांश मानसिक शक्तियों वाले व्यक्तियों की तरह, उनकी ये क्षमताएँ बहुत कम उम्र में ही प्रकट हो गईं। उदाहरण के लिए, कई बच्चों के काल्पनिक मित्र होते हैं, अक्सर इसलिए क्योंकि वे अकेले होते हैं और साथ की चाह रखते हैं। हालाँकि, कुछ मामलों में, ये मित्र बिल्कुल भी काल्पनिक नहीं होते। 'थ्रू टाइम इनटू हीलिंग' में मैंने एक छोटी लड़की के बारे में लिखा है जिसकी माँ यह नहीं समझ पा रही थी कि उसकी दादी की मृत्यु पर उसे कोई दुख क्यों नहीं हुआ। लड़की ने पूछा, "मुझे दुखी क्यों होना चाहिए? मैं अभी उनसे बात कर रही थी। वे मेरे कमरे में कुर्सी पर बैठी हैं।" दादी ने बच्ची को माँ के बचपन के कुछ रहस्य बताए — ऐसे रहस्य जो वह खुद नहीं जान सकती थी—जिससे कहानी की पुष्टि हुई। अन्य बच्चे, जो दुर्घटनाएँ देखते हैं या ऐसे संदेश सुनते हैं जो सच साबित होते हैं, उन्होंने मानसिक घटनाओं के प्रमाणों को और पुष्ट किया है।
आमतौर पर, बच्चों की मानसिक शक्तियां छह साल की उम्र से पहले ही लुप्त हो जाती हैं। हालांकि, कभी-कभी ये शक्तियां न केवल बनी रहती हैं बल्कि और भी मजबूत हो जाती हैं। ह्यूग के साथ भी ऐसा ही हुआ।
“जब मैं बच्चा था,” उन्होंने कहा, “दूसरे बच्चे मुझे अजीब समझते थे। जब मैं उन्हें बताता कि मैंने एक मरे हुए व्यक्ति को देखा है जिसने मुझसे बात की या उन्हें मेरे द्वारा प्राप्त किसी संदेश के बारे में चेतावनी देने की कोशिश की, तो वे कहते, ‘यह तो पागलपन है।’ कभी-कभी उनके परिवार वाले उन्हें मेरे साथ खेलने से मना कर देते थे। उन्होंने मुझे पागल जैसा महसूस कराया,

लेकिन इससे दर्शन या संदेश आना बंद नहीं हुए। इसलिए मैंने उन्हें अपने तक ही सीमित रखा, सबसे छुपाया। मैं तब अलग था।” वे रुके और अपना गला साफ किया। “और मैं अब भी अलग हूँ।”
बचपन से ही उनमें जो आत्मविश्वास की कमी थी, वह वयस्कता तक बनी रही, और कई सत्रों में हमने उस समस्या और उससे जुड़ी अन्य समस्याओं पर काम किया। लेकिन मैं पहले से ही जानती थी कि हमें केवल बचपन की संवेदनशीलता से कहीं अधिक गहराई में जाना होगा। मैंने प्रतिगमन (रिग्रेशन) का सुझाव दिया। "इसीलिए तो मैं यहाँ आया हूँ," उन्होंने मुस्कुराते हुए कहा।
ह्यू आसानी से समाधि जैसी अवस्था में प्रवेश कर गया (वह एक तरह से बचपन से ही इसका अभ्यास कर रहा था)। उसने कहना शुरू किया, “मुझे उड़ने वाले वाहन दिखाई दे रहे हैं। ठीक विमान नहीं, बल्कि उड़ने वाली कारों जैसे, जो शुद्ध ऊर्जा से चलती हैं। वे आसमान की ओर ऊँची, कांच की बनी चिकनी इमारतों के ऊपर से गुज़र रही हैं। अंदर, लोग उन्नत तकनीक पर काम कर रहे हैं, और मैं भी उन्हीं लोगों में से एक हूँ, वहाँ कार्यरत सर्वश्रेष्ठ और सबसे महत्वपूर्ण वैज्ञानिकों में से एक। लक्ष्य हर चीज़ को और अधिक शक्तिशाली बनाना है ताकि हम पृथ्वी पर मौजूद सभी भौतिक रूपों, सभी पदार्थों को बदल सकें और उन्हें नियंत्रित कर सकें, दूसरों के व्यवहार को नियंत्रित कर सकें, प्रकृति को नियंत्रित कर सकें। लेकिन यह अच्छे के लिए नहीं है। यह वर्चस्व के लिए है। हम वैज्ञानिक दुनिया पर राज करने के लिए काम कर रहे हैं।”
“दिलचस्प,” मैंने कहा। “आप भविष्य के समय में चले गए हैं।” मैंने ह्यूग के साथ थेरेपी शुरू की, ठीक उसी समय जब मैं अपने मरीजों की स्थिति में सुधार कर रहा था, और ऐसा लग रहा था कि वह बिना किसी संकेत के हजारों साल आगे पहुंच गए हैं।
उनके जवाब ने मुझे चौंका दिया: “यह भविष्य बिल्कुल नहीं है। नहीं। यह अटलांटिस है।”
अटलांटिस! दर्जनों लेखकों द्वारा वर्णित एक काल्पनिक जगत, जिनमें एडगर केसी का लेखन सबसे प्रसिद्ध है। यह तीस हज़ार या चालीस हज़ार साल पहले अस्तित्व में था और फिर लुप्त हो गया। अटलांटिस, जिसके निवासी अपने क्षेत्र पर शासन करते थे क्योंकि केवल उन्हीं के पास समस्त पदार्थ और

समस्त जीवित प्राणियों के रहस्य थे। ह्यू भविष्य में नहीं पहुंचा था; वह एक ऐसे संसार में था जो लिखित इतिहास से बहुत पहले ही लुप्त हो चुका था। “मेरा काम चेतना के स्तर को बदलना और ऊर्जा हेरफेर की तकनीकें सीखना है ताकि पदार्थ को रूपांतरित किया जा सके,” उसने कहा। वह तेजी से सांस ले रहा था और इस विचित्र समाज में अपनी भूमिका को लेकर स्पष्ट रूप से परेशान था। "क्या मानसिक ऊर्जा का उपयोग करके पदार्थ को रूपांतरित किया जा सकता है?" मैंने स्पष्टीकरण की तलाश में पूछा।
“हाँ। मन की शक्ति से।” वह थोड़ा हिचकिचाया। “या शायद हमने क्रिस्टल का इस्तेमाल किया हो। क्रिस्टल के ज़रिए ऊर्जा। मुझे पक्का नहीं पता। यह बिजली के करंट की ऊर्जा नहीं है—यह उससे कहीं ज़्यादा उन्नत है।”
और आप एक महत्वपूर्ण वैज्ञानिक हैं।
“बिल्कुल सही। मुझे यही सिखाया गया है।” वह उदास हो गया। “मैं व्यक्तिगत शक्ति प्राप्त करना चाहता हूँ। इसका मतलब है अपने आध्यात्मिक पक्ष को दबाना, लेकिन यही वह कीमत है जो मुझे चुकानी होगी। शायद मैं अपनी चेतना के स्तर को और भी उच्च कंपन तक ले जा सकूँ। इस तरह मैं आध्यात्मिक रूप से प्रगति कर सकता हूँ, पदार्थ से परे, समय से परे एक स्थान तक पहुँच सकता हूँ। लेकिन मैं इसकी परवाह नहीं करता। मेरे सहयोगी और मैं—हम जो कर रहे हैं वह गलत है। हमारा लक्ष्य अपने आसपास की सभ्यताओं को नियंत्रित करना है, और हम इसमें सफल हो रहे हैं। हम अपना लक्ष्य प्राप्त कर रहे हैं।” मुझे उनके जीवन के इस विश्लेषण का पहले से ही अनुमान था। उन्हें अपने कार्यों पर पछतावा हुआ और उन्हें एहसास हुआ कि उन्होंने गलत रास्ता चुना था। यदि उन्होंने अपनी उच्च बुद्धि, अपनी बुद्धि की ऊर्जा का उपयोग शक्ति और आत्म-प्रशंसा के बजाय अच्छे और दयालु कार्यों के लिए किया होता, तो उनका जीवन बेहतर और सुखमय होता। उन्होंने अपना ज्ञान, अपनी शक्ति और अपना जीवन व्यर्थ कर दिया था।
उसके जाने के बाद, मैंने दो नोट्स लिखे:
“यह तथ्य कि ह्यूग ने अटलांटिस में पिछला जीवन बिताया था, अटलांटिस के अस्तित्व को किसी भी तरह से सिद्ध नहीं करता, न ही यह कि मैं उसमें विश्वास करता हूँ। यह केवल उसका अनुभव है, और शायद वह भविष्य देख रहा था। यह कल्पना भी हो सकती है। यह सच भी हो सकता है। महत्वपूर्ण बात यह है कि उसे इस बात का

पछतावा है कि उसने अपनी मानसिक शक्तियों का उपयोग उच्च उद्देश्यों के लिए नहीं किया। ऐसा लगता है कि आज भी उसे इसी बात का पछतावा है।”
“उस समय की तकनीक आज की तकनीक से कहीं अधिक उन्नत प्रतीत होती थी। शायद उस समय के कई लोग वर्तमान समय में पुनर्जन्म ले रहे हैं क्योंकि हमारी तकनीक एक बार फिर उस प्राचीन काल के स्तर तक पहुँच रही है और हमें देखना होगा कि क्या हमने अपने अतीत से सबक सीखा है—यह हमारी उन्नत शक्तियों के करुणापूर्ण उपयोग और स्वार्थपूर्ण उपयोग के बीच का संघर्ष है। पिछली बार हमने लगभग पृथ्वी को नष्ट कर दिया था। अब हम कौन सा विकल्प चुनेंगे?”

* * *

अपने अगले आध्यात्मिक अनुभव सत्र में ह्यूग ने खुद को यूरोप में पाया— उसे ठीक से याद नहीं था कि वह किस देश में था—मध्य युग में। “मैं चौड़े, मजबूत कंधों वाला एक लंबा-चौड़ा आदमी हूँ। मैंने एक साधारण कुर्ता पहना है और मेरे बाल बिखरे हुए हैं। मैं शहरवासियों की एक सभा को संबोधित कर रहा हूँ। मेरी आँखें भेदक, उग्र और बेहद तीव्र हैं। मैं लोगों से कहता हूँ कि उन्हें ईश्वर को पाने के लिए चर्च जाने या पुजारियों की बात सुनने की ज़रूरत नहीं है। ‘ईश्वर तुम्हारे भीतर है, हम सब में है। तुम्हें उन पाखंडियों की ज़रूरत नहीं है जो तुम्हें ईश्वर तक पहुँचने का मार्ग दिखाएँ। हर किसी को दिव्य ज्ञान प्राप्त करने की शक्ति प्राप्त है। मैं तुम्हें बहुत सरलता से मार्ग दिखाऊँगा, और तुम चर्च और उसके अहंकारी पुजारियों से मुक्त हो जाओगे। वे अपना नियंत्रण खो देंगे, जिसे तुम स्वयं पुनः प्राप्त कर लोगे।’”
ह्यू को जल्द ही चर्च के अधिकारियों ने बंदी बना लिया और उससे अपने मत को त्यागने के लिए यातनाएं दी गईं। लेकिन चाहे उसे कितनी भी क्रूरता से दंडित किया गया हो, वह नहीं माना। अंततः, उसने मुझे भयावह स्वर में बताया, उसे सचमुच उस रैक पर फाड़ दिया गया जिसे पुजारियों ने शहर के चौक में रखा था, आंशिक रूप से पुजारियों के क्रोध के कारण, लेकिन इसलिए भी कि वे उसे एक उदाहरण के रूप में इस्तेमाल करना चाहते थे ताकि शहरवासियों को खतरनाक तरीके से न सोचने की चेतावनी दी जा सके।
अपने उस जीवनकाल की संक्षिप्त समीक्षा में, उन्होंने अपने प्राचीन अटलांटियन जीवन से संबंध स्थापित किए, जिसका सारांश मैंने बाद के एक नोट में दिया है:

"अपने अटलांटियन जीवन और चेतना के उच्च स्तरों की संभावनाओं के ज्ञान के परिणामस्वरूप स्वार्थी उद्देश्यों के बजाय आध्यात्मिक उद्देश्यों की ओर अत्यधिक झुकाव ने ह्यूग को अत्यधिक सार्वजनिक बना दिया और उस समय कैथोलिक चर्च की शक्ति और विधर्मियों या चर्च की शक्ति पर हमला करने वाले किसी भी व्यक्ति के, यहां तक कि निम्नतम स्तरों पर भी, उसके द्वारा किए जा रहे उत्साहपूर्ण उन्मूलन पर पर्याप्त ध्यान नहीं दिया।"
ह्यू ने अपने वर्तमान जीवन से भी संबंध जोड़ा। उन्होंने मुझसे कहा, "मेरी शक्तियां अटलांटिस में विकसित हुईं। वहीं मैंने अपनी दृष्टि, श्रवण और टेलीपैथिक क्षमताएं सीखीं।" उनका तात्पर्य दृष्टि, श्रवण और मन की मानसिक शक्तियों से था।
मैंने पूछा, "संदेशों का क्या हुआ?"
“ये अलग हैं,” उसने तुरंत कहा। “ये आत्माओं से आते हैं।”
“आत्माएं? आपका क्या मतलब है?”
“आत्माएँ। निराकार आत्माएँ। मैं इससे ज़्यादा स्पष्ट रूप से कुछ नहीं कह सकता।” उन्होंने गला साफ़ किया। “वे मुझे ज्ञान देती हैं। वे मुझे सच बताती हैं।”
यह एक जाना-पहचाना विषय था—अन्य मरीज़ भी आत्माओं की बात करते थे—लेकिन मुझे एक अंतर नज़र आया। उनके जाने के बाद, मैंने निम्नलिखित लिखा:
"अपने ज्ञान के स्रोत को दूसरों के सामने प्रकट करके, ह्यू जादुई रूप से मध्य युग में अपने शरीर पर हुए शारीरिक विनाश को रोकने की कोशिश कर रहा था। दूसरे शब्दों में, वह कह रहा था, 'यह मैं नहीं हूँ। मैं इसे दूसरों से सुन रहा हूँ, भले ही वे आत्माएँ हों।' यह एक प्रकार का सुरक्षा उपाय था क्योंकि मानसिक शक्ति होना खतरनाक होता है। लेकिन एक तरह से आत्माओं ने उसे अपनी बहुआयामी चेतना के और भी उच्च स्तरों तक पहुँचने से रोक दिया।"
शायद, मैंने सोचा, अगर मैं उसे भविष्य की ओर ले जाऊं तो वह उन उच्च स्तरों तक पहुंच सकता है। वह एक प्रतिभाशाली मानसिक शक्ति वाला व्यक्ति था। क्या वह आने वाले समय को जान पाने पर दूसरों से भी अधिक प्रतिभाशाली और सटीक हो सकता था? यह उसकी चिकित्सा के लिए आवश्यक नहीं था; उसने अपनी चिंता का कारण जान लिया था और अपनी मानसिक शक्तियों को स्वीकार कर लिया था। फिर भी, मुझे यह जानने की उत्सुकता थी कि वह क्या खोजेगा।

क्या वह भविष्य की ओर बढ़ने और मुझे अपने साथ ले जाने के लिए तैयार होगा? वह बेसब्री से इंतजार कर रहा था।

* * *

शायद ह्यू कुछ ज़्यादा ही गहराई में उतर गया था। ऐसा लग रहा था मानो वह एक साथ दो यात्राओं का अनुभव कर रहा हो, एक भविष्य की ओर और दूसरी चेतना के उच्चतर स्तरों की ओर, इस दुनिया से परे की दुनियाओं और आयामों की ओर। “अगला स्तर, जो हमारे स्तर से ठीक आगे है, उतना घना नहीं है जितना कि हम जानते हैं,” उन्होंने विस्मय से भरी आवाज़ में मुझसे कहा। “वहाँ तक पहुँचना आसान नहीं है। रास्ता खतरों से भरा है, लेकिन जब हम वहाँ पहुँचते हैं, तो हम शारीरिक रूप से कम और मानसिक रूप से अधिक सक्रिय होते हैं। हर कोई टेलीपैथिक होता है। वहाँ एक उच्चतर कंपन होता है। हमारे शरीर हल्के होते हैं। चलना-फिरना आसान होता है।”
एक तरह से यह उस अटलांटिस जैसा था जिसका वर्णन उन्होंने अपने पहले प्रतिगमन सत्र में किया था। लेकिन इसमें और भी बहुत कुछ था।
मैं ऊपर, ऊपर जा रहा हूँ। अलग-अलग स्तरों पर प्रकाश की गुणवत्ता बदलती रहती है। मैं इसका वर्णन नहीं कर सकता। यह चमकीला होता जाता है, लेकिन नरम भी। इसमें रंग नहीं होते, या इसमें सभी रंग होते हैं। यह प्रकाश से परे और विचार की पहुँच से परे आयामों तक ले जाता है। यह स्तर मानव मन की समझ से परे है। और फिर भी मैं आगे बढ़ता रहता हूँ। इसका कोई अंत नहीं है। मैं अनंत से भी आगे जाता हूँ, और यदि संभव हो तो उससे भी आगे।
हम दोनों को यह आभास हुआ कि ये अत्यंत शांत और सुंदर स्थान थे, हालांकि सुंदरता शब्द इसके लिए बहुत ही सामान्य है। ह्यूग का वर्णन उनके शब्दों से कहीं अधिक उनके हावभाव में निहित था। उनकी कल्पना उनकी शब्दावली से परे थी, और उनके चेहरे की शांत सुंदरता, जो अब सिकुड़ी हुई नहीं थी, उनकी अभिव्यक्ति का स्रोत थी।
उन्होंने जिस भविष्य का वर्णन किया, वह उनका व्यक्तिगत भविष्य नहीं था, बल्कि सामान्य भविष्य था। (बाद में, जब मैंने अपनी कार्यशालाओं या सेमिनारों में समूहों को आगे बढ़ाना शुरू किया, तो आमतौर पर यही स्थिति होती थी, जैसा कि मैं अंतिम अध्याय में वर्णन करूंगा।)
ह्यू ने कहा, “यह सफ़र तूफ़ान में हवाई जहाज़ के उड़ान भरने जैसा है। जैसे- जैसे हम बादलों के स्तर तक पहुँचते हैं, अँधेरा बढ़ता जाता है। बहुत

ज़्यादा हलचल, डर और चिंता होती है। लेकिन फिर हम बादलों की परत को भेदकर दूसरी तरफ़ एक शानदार आसमान में पहुँच जाते हैं—नीले रंग के अनेक शेड्स एक चमकते सुनहरे सूरज की रोशनी से जगमगाते हैं। बादलों को पार करने में कई साल, कई सदियाँ लग जाती हैं, जो समय के साथ और भी भयावह होते जाते हैं। ये बादल उन त्रासदियों और आपदाओं के हैं जो हमारी सभ्यता को घेर लेंगी। लेकिन अंततः, आठ सौ या हज़ार साल में, शायद उससे भी ज़्यादा, बादल छँट जाएँगे, हलचल थम जाएगी, और शांति, विस्मय और सुरक्षा का एहसास होगा।”
वह आगे की ओर झुका और सम्मोहित अवस्था में मुझसे अपने मन की बात कहने लगा। “तूफान के दूसरी तरफ रहने वाले लोगों के पास मुझसे कहीं अधिक मानसिक और आध्यात्मिक क्षमताएं हैं। वे टेलीपैथिक हैं।” उनकी आवाज लगभग फुसफुसाहट जैसी थी। “वे सभी ज्ञान तक पहुंच सकते हैं। वे मानसिक रूप से सर्वशक्तिमान हैं।”
शायद ह्यूग कार्ल जंग के सामूहिक अचेतन मन की अवधारणा या पूर्वी धर्मों में वर्णित आकाशिक अभिलेख का वर्णन कर रहे थे। इस अभिलेख में इतिहास की शुरुआत से लेकर अब तक के समस्त मानव जाति के हर कार्य, यहाँ तक कि हर छोटी से छोटी बात, और हर विचार, चाहे वह कितना भी तुच्छ क्यों न हो, संग्रहित है। मैंने सोचा कि मानसिक शक्तियों वाले लोग इसका उपयोग करके दूसरों के विचारों और सपनों को जान सकते हैं। उन्होंने मध्ययुगीन नगर के निवासियों से यही कहा था। और अपने भविष्य के दर्शन में उन्होंने अटलांटिसवासियों की खोज को सिद्ध कर लिया था। वे पदार्थ को ऊर्जा में और ऊर्जा को पदार्थ में परिवर्तित कर सकते थे, और चेतना की ऊर्जा का उपयोग करके मौलिक कणों को एक दूसरे में रूपांतरित कर सकते थे। अटलांटिस के समय में इस शक्ति का उपयोग बुराई के लिए किया जाता था। मध्य युग में, हालांकि ह्यूग ने इसका स्पष्ट उल्लेख नहीं किया, रसायनशास्त्रियों ने सामान्य खनिजों को सोने में बदलने का प्रयास किया। ह्यूग द्वारा देखे गए भविष्य में, हर कोई रसायनशास्त्री था, और वे अपनी शक्तियों का उपयोग अच्छाई के लिए कर रहे थे। वे बादलों से होकर नीले आकाश और सुनहरे प्रकाश में आ गए थे।
मुझे लगता है कि ह्यू की खोज भौतिक से आध्यात्मिक रूप में स्वयं को बदलने का एक रूपक है, और ऐसा लगता है कि उन्होंने सुदूर भविष्य में इसे हासिल कर लिया था। शायद हम सभी, जो "त्रासदियों और आपदाओं" के बाद बचेंगे, ऐसा ही करेंगे। भविष्य से वह जो लेकर आए, वह यह था: उनके द्वारा परिकल्पित समय

में, भौतिक शरीर बदल सकता था। लोग अपनी इच्छा से अपने शरीर में आ-जा सकते थे। वे जब चाहें, शरीर से बाहर के अनुभवों का आनंद ले सकते थे। मृत्यु भी वैसी नहीं थी जैसी दिखती थी। कोई बीमारी नहीं थी: शारीरिक और मानसिक बीमारियाँ गायब हो गई थीं क्योंकि लोगों ने भौतिक आयामों में बीमारी पैदा करने वाले ऊर्जावान अवरोधों को ठीक करना सीख लिया था।
मुझे समझ में आया कि उनकी प्रगति दो रास्तों पर क्यों चली। दोनों में ही पीड़ा का समय था और फिर स्वर्ग। अंततः, भविष्य ऊँचाई की ओर बढ़ता गया, अधिकाधिक उदात्त होता गया, जब तक कि वह चेतना के उच्च स्तरों की प्रगति में शामिल नहीं हो गया—वे उच्च आयाम या संसार जिन्हें ह्यू ने अपनी दूसरी यात्रा में देखा था। दूसरे शब्दों में, भले ही वह दो दिशाओं में जा रहे थे, लेकिन उनकी मंजिल एक ही थी। पहली यात्रा में वे सीधे चेतना के उच्च स्तरों तक पहुँचे। दूसरी यात्रा में वे इस ग्रह पर भविष्य के जन्मों में गए। दोनों भविष्य अंततः उच्चतम आयामों तक पहुँचेंगे और रास्ते में किसी बिंदु पर मिलेंगे। वे कह रहे थे कि हमारे भविष्य रेल की पटरी की तरह हैं, जो हमेशा मुख्य पटरी की ओर ले जाते हैं। हम चाहे जो भी रास्ता चुनें, हम सब एक ही जगह जा रहे हैं, और वह जगह ऐसी खुशी है जो शब्दों और मानवीय समझ से परे है।

* * *

अपने वर्तमान जीवन में ह्यू अब स्वयं को भिन्न नहीं मानता क्योंकि वह जानता है कि उसकी प्रतिभाएँ हम सभी में निहित हैं, यद्यपि अधिकांश में वे सुप्त अवस्था में हैं। वह स्वयं को बेहतर महसूस करता है और सौभाग्यशाली है कि उसे उच्चतर लोकों की झलकियाँ प्राप्त करने का अवसर मिला है। उसका कार्य अब उसके लिए अधिक स्पष्ट है, और ऐसा प्रतीत होता है कि अब उसे उच्चतर स्तरों से सूचना प्राप्त हो रही है। मध्य युग से चले आ रहे भय के कारण वह अब अपने ज्ञान को "पृथक और बाह्य आत्माओं" से नहीं जोड़ता। वह जानता है कि उसकी शक्तियाँ उसके भीतर ही निहित हैं। वह अधिक प्रसन्न है, और यही उसकी प्रगति का सर्वोत्तम मापदंड है। उसकी मानसिक दृष्टियों की स्पष्टता दूसरों की सहायता करने के उसके इरादे, निराशा को आशा में बदलने की उसकी इच्छा और उसके जीवन में स्पष्टता को दर्शाती है। वह वही रसायनज्ञ बन गया है जो वह सहस्राब्दियों पहले बनना चाहता था।

मैंने करुणा पर अपनी चर्चा में उनकी कहानी इसलिए शामिल की है, क्योंकि उन्हें अमरत्व की राह पर करुणा सीखनी पड़ी, बल्कि इसलिए कि उनमें करुणा प्रचुर मात्रा में थी। जो भी उनके पास आता, वे उसके लिए दुख और प्रेम दोनों महसूस करते थे, और ऐसा करने में उन्होंने स्वयं का बहुत बड़ा हिस्सा त्याग दिया। करुणा के बिना कोई भी आने वाले जन्मों में उच्चतर अवस्थाओं तक नहीं पहुंच सकता, लेकिन इस पुस्तक में वर्णित सभी गुणों की तरह, यह भी एक संपूर्ण का हिस्सा है। हमें दूसरों के प्रति करुणा सीखनी चाहिए, लेकिन स्वयं के प्रति भी।

* * *

पैंतीस वर्षीय चित्रा भी बिना किसी प्रतिफल की अपेक्षा करुणा का प्रदर्शन करती थीं। आणविक अनुसंधान जीवविज्ञानी होने के नाते, वह अपना दिन प्रयोगशाला में और शामें अपनी बीमार और सख्त मां के साथ बिताती थीं, जिनके साथ वह दस साल से रह रही थीं। उनके पास सामाजिक जीवन के लिए, या यूं कहें कि अपने लिए किसी भी प्रकार का जीवन जीने के लिए समय नहीं था।
चित्रा एक भारतीय परिवार की सबसे छोटी संतान थीं, जो उनके बचपन में ही अमेरिका आ गया था। हिंदू परंपरा के अनुसार, जिसमें उनका पालन-पोषण हुआ था, उनसे अपनी मां की देखभाल करने की अपेक्षा की जाती थी। उनके भाई और उनकी पत्नी से यह अपेक्षा नहीं की जा सकती थी, न ही उनकी विवाहित बड़ी बहन से, जिनके अपने दो बच्चे थे। चित्रा का विवाह एक काफी बड़े उम्र के व्यक्ति से हुआ था - एक तयशुदा विवाह - लेकिन उनके पति का निधन हो गया था, जिससे उनकी कोई संतान नहीं थी। परिणामस्वरूप, उनकी मां की देखभाल का दायित्व उन पर आ गया।
जब वह मेरे पास आई, तो उसने शिकायत की कि उसकी माँ की अत्यधिक निर्भरता और ज़रूरत से ज़्यादा सुरक्षा उसे घुटन महसूस करा रही है; वास्तव में, उसकी साँस फूल रही थी और उसे बोलने में कठिनाई हो रही थी। हिंदी उसकी मातृभाषा थी, लेकिन वह अपनी माँ की तरह ही धाराप्रवाह अंग्रेज़ी बोलती थी। वह हमेशा साड़ियाँ ही पहनती थी, सिवाय काम के समय जब वह लैब कोट के नीचे जींस और स्वेटर पहनती थी। वह दो संस्कृतियों का एक अनोखा और मनमोहक मिश्रण थी, हालाँकि मुझे संदेह है कि उसे इसमें कोई आनंद आता होगा। यह पुरानी संस्कृति ही थी जो उसे नई संस्कृति का आनंद लेने से रोक रही थी।

कई हिंदू पुनर्जन्म में विश्वास करते हैं, लेकिन उनके लिए यह एक बौद्धिक विश्वास है, जो उनके धर्म का हिस्सा है। चिकित्सीय उपकरण के रूप में इसका उपयोग लगभग अज्ञात है। चित्रा पिछले जन्मों में विश्वास करती थी या नहीं, यह कहना मुश्किल है; जब मैंने इस विषय पर बात की तो वह संकोच कर रही थी। लेकिन वह प्रतिगमन प्रक्रिया के लिए तुरंत तैयार हो गई। दो सप्ताह तक विश्राम और सम्मोहन तकनीकों का अभ्यास करने के बाद, वह एक मध्यम समाधि अवस्था में प्रवेश करने में सक्षम हुई। उसकी यादें धुंधली थीं और उसके शब्द रुक-रुक कर निकल रहे थे।
“मैं भारत में हूँ... एक वेश्या, पर सचमुच वेश्या नहीं... मैं उस सेना के साथ यात्रा करती हूँ जो मेरे शत्रुओं से लड़ रही है... मुझे नहीं पता कौन सा साल है... ज़्यादा समय नहीं बीता है... मुझे बताया गया है कि सैनिकों को मेरी ज़रूरत है... वे सर्वोपरि हैं... यह मेरी सेना है, मेरे लोग हैं... उनकी देखभाल करनी होगी... मैं उन्हें भोजन कराती हूँ... उनकी यौन ज़रूरतों को पूरा करती हूँ... मुझे अपने इस काम से नफ़रत है... मैं खुद को मरते हुए देख सकती हूँ... मैं अभी बहुत जवान हूँ... हाँ, मैं मर रही हूँ... एक बच्चे को जन्म देते हुए मर रही हूँ।”
बस इतना ही। अपने जीवन की समीक्षा करते हुए उसे एहसास हुआ कि वह ऐसी जगह पर और नहीं रहना चाहती। सैनिकों को भारत के शत्रुओं से लड़ने में मदद करना कोई महान कार्य नहीं था। यह स्वार्थी और क्रूर पुरुषों द्वारा बनाई गई एक परंपरा थी, और एक महिला होने के नाते वह इसमें फंसी हुई थी, उसका अंत निश्चित था।
दूसरा प्रतिगमन भी उतना ही संक्षिप्त था। “मैं एक स्त्री हूँ... बलिदान के वस्त्र पहने हुए... अच्छी फसल सुनिश्चित करने के लिए मुझे मारा जाना चाहिए... शायद मेरी मृत्यु मेरे लोगों को शत्रुओं से... प्राकृतिक आपदाओं से बचाएगी... मुझे बताया गया है कि मरना एक बड़ा सम्मान है... मुझे और मेरे परिवार को परलोक में पुरस्कृत किया जाएगा... मेरे सिर पर तलवार लटकी हुई है... वह प्रहार करती है।”
दोनों ही मामलों में उसे सांस लेने में तकलीफ हो रही थी, और हर बार मैंने उसे तुरंत वर्तमान में वापस ला दिया। चित्रा को इन जन्मों से सीखने की ज़रूरत थी, लेकिन विस्तार से नहीं। वह सीधे अपने आघातों पर गई, और जब हमने उनके बारे में बात की, तो उसे एहसास हुआ कि हिंसा आध्यात्मिक अवधारणाओं के

विपरीत है। बाद में मिलने वाले पुरस्कारों के वादे उन सेनापतियों या धार्मिक गुरुओं के स्वार्थपूर्ण झूठ थे जिनकी शक्ति अज्ञानता, छल और भय पर आधारित थी।
हमने दोनों जन्मों के बीच संबंध और चित्रा की वर्तमान स्थिति से उनके संबंध का पता लगाया: दोनों ही प्रतिगमन सत्रों में उसे किसी "उच्चतर" भलाई के लिए अपने जीवन, अपने लक्ष्यों और अपनी खुशी का त्याग करने के लिए मजबूर किया गया था। और वास्तव में, इस त्याग ने ही उसे मार डाला, जैसा कि अब भी उसे मार रहा है।

* * *

चित्रा की मां को भी पिछले जन्म की यादें थीं, हालांकि वह कभी मेरे क्लिनिक में नहीं आईं। हमारे काम को लेकर उत्साहित चित्रा मेरी रिग्रेशन सीडी घर ले आई और घर पर अभ्यास करने लगी, जैसा कि मैं अपने सभी मरीजों को करने के लिए प्रोत्साहित करता हूं। उसकी मां, सुनते हुए, खुद को तीन शताब्दी पहले की एक युवा भारतीय पत्नी के रूप में देखने लगीं। उस जीवन में चित्रा अपनी मां की बेहद प्रिय पत्नी थी, उनके जीवन का केंद्र। लेकिन जल्द ही उस व्यक्ति की मृत्यु हो गई, शायद सांप के जहर से। जब चित्रा की मां वर्तमान में लौटीं, तो उन्हें समझ आया कि वह अपनी बेटी चित्रा से इतनी जुड़ी हुई थीं और उन्होंने चित्रा को समझाया कि यह सदियों पहले हुए अपने नुकसान की प्रतिक्रिया थी। चित्रा को अब एहसास हुआ कि उसकी मां की निर्भरता और अत्यधिक सुरक्षात्मकता की जड़ें इस जीवन में नहीं बल्कि किसी दूसरे जीवन में थीं, और वह अब अधिक क्षमाशील हो सकीं।
उसकी माँ में बदलाव आने लगा। धीरे-धीरे, क्योंकि वह वर्षों की आदतों से बाहर निकल रही थी, वह कम चिपकी रहने लगी, कम सुरक्षात्मक हो गई। वह अपने दूसरे बच्चों के साथ समय बिताने के लिए अधिक खुली हुई थी, और यहाँ तक कि वह चित्रा को सामाजिक जीवन शुरू करने देने के लिए भी तैयार थी, इस संभावना के बावजूद कि इससे चित्रा ऐसे रिश्ते में पड़ सकती है जो उसकी निर्भरता में बाधा उत्पन्न करेगा। इसके परिणामस्वरूप चित्रा के दृष्टिकोण में सुधार आया। पहली बार वह बिना किसी डर के भविष्य की ओर देख सकती थी, और उसने मुझे भविष्य की ओर उसका मार्गदर्शन करने दिया।

* * *

चित्रा ने एक ही जीवन चक्र में तीन भावी जन्मों का अनुभव किया। पहले जन्म में उसने खुद को एक ऐसे छोटे बच्चे की माँ और मुख्य देखभालकर्ता के रूप में देखा, जिसे मांसपेशियों, हड्डियों और तंत्रिका तंत्र से जुड़ी गंभीर बीमारियाँ थीं। पारिवारिक परिस्थितियों के कारण चित्रा को अपना अधिकांश समय और ऊर्जा उस बच्ची पर खर्च करनी पड़ती थी, बदले में उसे कुछ खास नहीं मिलता था। उस जन्म में उसका पति भावनात्मक रूप से और अक्सर शारीरिक रूप से भी उससे अलग हो गया था; वह इस त्रासदी को सहन नहीं कर पा रहा था। इसलिए मुझे ऐसा लगा कि करुणा, प्रेम और ऊर्जा का प्रवाह केवल बाहर की ओर ही हो रहा था, चित्रा दे तो रही थी लेकिन कभी कुछ ग्रहण नहीं कर रही थी।
दूसरे जन्म में चित्रा एक वाहन दुर्घटना में बुरी तरह घायल हो गईं। उन्होंने मुझसे कहा, "उसे कार कहना तो नामुमकिन था। वह खिड़कियों वाला एक विशाल उड़ने वाला सिलेंडर जैसा था। खैर, उसकी प्रोग्रामिंग में गड़बड़ी हो गई और धड़ाम! वह एक पेड़ से जा टकराई।" चित्रा लकवाग्रस्त हो गईं और उन्हें व्यापक शारीरिक और मानसिक पुनर्वास से गुजरना पड़ा। उन्होंने कुछ संतुष्टि के साथ कहा, "चिकित्सा के तकनीकी स्तर तो उन्नत हैं, लेकिन मेरे तंत्रिका तंत्र के ऊतकों, मस्तिष्क और रीढ़ की हड्डी, के पुनर्निर्माण में एक साल से अधिक समय लगा।" चित्रा मुस्कुराईं। "अस्पताल का स्टाफ बहुत अच्छा था, लेकिन ठीक होना बहुत मुश्किल था। मुझे यकीन नहीं है कि मैं अपने परिवार के प्यार के बिना बच पाती - मेरे पास एक प्यार करने वाला पति, दो बेटे और एक बेटी है - और मेरे दोस्तों के प्यार के बिना। और फूल! लोग मेरे अस्पताल के कमरे को अल्लाह का बाग कहते थे।"
मुझे लगा कि यहाँ पहली जिंदगी का ठीक उल्टा हो रहा है। एक बार फिर, करुणा, प्रेम और ऊर्जा एक ही दिशा में बह रही थीं, लेकिन इस बार वे अंदर की ओर प्रवाहित हो रही थीं।
अपने तीसरे भविष्य में, चित्रा एक सर्जन थीं, जो अस्थि रोग और तंत्रिका विज्ञान में विशेषज्ञता रखती थीं। जब मैंने उनसे पूछा कि दो इतने अलग-अलग क्षेत्रों में विशेषज्ञता होना कितना असामान्य है, तो उन्होंने समझाया, “मैं छड़ों या क्रिस्टलों के साथ काम करती हूँ। वे एक प्रकाश, एक ऊर्जा उत्सर्जित करते हैं, जिसका हड्डियों या मस्तिष्क पर अद्भुत उपचार प्रभाव होता है। वे एक ध्वनि ऊर्जा भी उत्पन्न करते हैं जो मांसपेशियों, अंगों और स्नायुबंधन के पुनर्जनन में सहायक होती है।”

भूमिका निभाएंगे जो अंततः वास्तविक होगा। यदि हम सचेत रूप से करुणा, सहानुभूति, प्रेम, धैर्य और क्षमा को अपनाते हैं, तो भविष्य की दुनिया उससे कहीं अधिक भिन्न होगी यदि हम ऐसा नहीं करते हैं।"
उसकी भाषा में ज़बरदस्त बदलाव आ गया था। अब वह छोटे-छोटे, अटपटे वाक्यों में नहीं बोलती थी। उसके परिष्कृत शब्द और विचार चेतना के उच्च स्तर से जुड़ाव दर्शाते थे। इस बुद्धिमान युवती के पास मुझे सिखाने के लिए बहुत कुछ था।
"ग्रह या सामूहिक भविष्य को प्रभावित करने की तुलना में हमारे पास अपने व्यक्तिगत भविष्य के साथ-साथ अपने वर्तमान जीवन के शेष भविष्य को सकारात्मक रूप से प्रभावित करने की कहीं अधिक शक्ति है," मैंने उसके जाने के बाद कहा। लेकिन हमारा व्यक्तिगत भविष्य सामूहिक भविष्य में झलकता है, और हर किसी के कर्म ही यह निर्धारित करेंगे कि हम असंख्य संभावित भविष्य में से किस भविष्य में लौटेंगे। यदि चित्रा अपने वर्तमान पारिवारिक ढांचे में फंसी रहती, तो उसे लकवाग्रस्त पीड़ित के रूप में प्रेम ग्रहण करने के लिए विवश होकर भविष्य का सामना करना पड़ सकता था। यदि वह हार मान लेती, अपनी माँ से रिश्ता अचानक तोड़ देती, बिना किसी उचित समझौते के उसे त्याग देती, तो उसे गंभीर रूप से विकलांग बच्चे की माँ के रूप में लौटना पड़ सकता था। क्योंकि यही नियम है: हम बार-बार ऐसी ही परिस्थितियों का सामना करते हैं, जब तक हम देने और लेने, त्याग और स्वयं के प्रति करुणा के बीच उचित संतुलन बनाना नहीं सीख लेते—जब तक कि हम सामंजस्य की स्थिति प्राप्त नहीं कर लेते। जो कुछ उसने सीखा था और उस संतुलन को पहचानते हुए, चित्रा एक ऑर्थोपेडिक/न्यूरोलॉजिकल सर्जन के रूप में लौटती, लेकिन वह दूसरों द्वारा प्राप्त सामंजस्य के आधार पर कम या ज्यादा हिंसा, कम या ज्यादा करुणा और प्रेम से भरी दुनिया में जन्म ले सकती थी। यदि हममें से पर्याप्त लोग किसी तरह मानव जाति की चेतना को ऊपर उठा सकें—यदि हम अपने व्यक्तिगत भविष्य को बेहतर बनाकर सामूहिक भविष्य को बदलने के लिए प्रतिबद्ध हो सकें—तो हम वास्तव में पूरी दुनिया और सभी का भविष्य बदल सकते हैं। इसके निवासियों।"

* * *

जैसा कि मैंने कहा है, करुणा का संबंध सहानुभूति से है। इसका संबंध प्रेम से भी है, क्योंकि यह हृदय से उत्पन्न होती है, ठीक वैसे ही जैसे प्रेम होता है। तीन सरल अभ्यास आपको हृदय में उस स्थान तक पहुँचने में मदद

करेंगे जहाँ करुणा, सहानुभूति और प्रेम एक साथ विद्यमान होते हैं, साथ ही अध्याय 3 में दिए गए मनोमापन अभ्यास से भी आपको लाभ होगा।

खुशी के आंसू
अध्याय 3 में वर्णित विधि का प्रयोग करते हुए विश्राम करें। जब आप शांत अवस्था में हों, तो अपने जीवन के उस क्षण को याद करें जब आपकी आँखों में खुशी के आँसू आ गए हों। (हो सकता है आपको कई बार याद आए।) मैं लॉटरी जीतने या आपकी टीम के विश्व सीरीज जीतने की बात नहीं कर रहा हूँ; मेरा मतलब आपके जीवन में किसी प्रेमपूर्ण घटना से जुड़े क्षण से है। यह वह क्षण हो सकता है जब किसी ने अप्रत्याशित रूप से आपके लिए कोई अच्छा काम किया हो, जैसे आपके बच्चों की देखभाल करने की ज़िम्मेदारी लेना ताकि आप और आपके जीवनसाथी एक साथ कुछ निजी सप्ताहांत बिता सकें, या बीमार होने पर आपसे मिलने आना। या यह वह समय हो सकता है जब आपने किसी और के लिए कोई अच्छा काम किया हो, वह कार्य जो ज़िम्मेदारी की भावना से नहीं बल्कि दिल से किया गया हो। कहने का तात्पर्य यह है कि देने वाले ने—आप, आपका कोई मित्र या अजनबी—करुणा से प्रेरित होकर, बिना किसी प्रतिफल की अपेक्षा के यह कार्य किया। आप जितना अधिक इस अभ्यास को करेंगे, करुणा के क्षण उतने ही अधिक एक दूसरे से जुड़ते जाएंगे और आँसू आना उतना ही आसान होता जाएगा। करुणा से भरी यादों को अपने मन में ताज़ा करके आप आनंद, प्रसन्नता और करुणा के अन्य कार्यों के लिए अपनी क्षमता बढ़ाएँगे।

अंतर्संयोजनात्मकता शांत मन से किसी की आँखों में देखिए। अगर आपको लगे कि वह व्यक्ति भी आपकी ओर देख रहा है, तो यह तो रोज़मर्रा की बात है, इसलिए गहराई में उतरिए। उसकी आँखों की ऊपरी चमक से परे देखिए। उसकी आत्मा को अपनी ओर देखते हुए महसूस करने की कोशिश कीजिए, और अगर आपको वह मिल जाए, तो आप देखेंगे कि उस व्यक्ति में सिर्फ़ एक भौतिक शरीर से कहीं ज़्यादा गहराई है। आप जान जाएँगे कि हर इंसान की आत्मा होती है, ठीक वैसे ही जैसे आपकी है, और उनकी आत्मा और आपकी आत्मा आपस में जुड़ी हुई हैं। अगर आपको अपनी आत्मा भी अपनी ओर देखती हुई नज़र आए, तो आप एक गहरे स्तर पर पहुँच गए हैं, क्योंकि आप देखेंगे कि हम सब एक ही तत्व और एक ही आत्मा से बने हैं। ऐसे में करुणा का भाव न आना कैसे संभव है, क्योंकि क्या दूसरों के साथ मानवीय व्यवहार करके आप खुद के साथ

मानवीय व्यवहार नहीं कर रहे हैं? क्या दूसरों से प्रेम करके आप खुद से प्रेम नहीं कर रहे हैं?

दूसरों की मानवता
ऊपर बताए गए तरीके का एक और रूप यह है कि आप दूसरे लोगों—दोस्तों, परिवार के सदस्यों या अजनबियों—की मानवता की कल्पना करें। वे सिर्फ एक नाम या एक विशेषता नहीं हैं (“मेरी मौसी मौड कभी बोलना बंद नहीं करती!” “वह बेघर आदमी कितना गंदा है!”) बल्कि बहुआयामी हैं, कई कारकों से मिलकर बने हैं, ठीक वैसे ही जैसे आप हैं। उनके माता-पिता, बच्चे और प्रियजन हैं। इससे कोई फर्क नहीं पड़ता कि उनकी राष्ट्रीयता क्या है या वे खुद को आपका दुश्मन बताते हैं। वे भी खुशी, प्यार, डर, चिंता, निराशा और दुख का अनुभव करते हैं, ठीक वैसे ही जैसे आप और मैं करते हैं। वे भी कभी बच्चे थे, हंसते-खेलते अपनी गेंदों, गुड़ियों, पालतू जानवरों और खेलों के साथ, जब वे भरोसेमंद थे। मैं अपने मरीजों को उनके दुश्मनों या उन लोगों की कल्पना करने के लिए कहता हूं जिनसे वे नफरत करते हैं या जिन पर गुस्सा करते हैं। यह तो बस शुरुआत है। उन्हें युवा प्रेमियों के रूप में, माता-पिता के रूप में, उन लोगों के रूप में देखें जिन्होंने जीत और हार देखी है, जिन्होंने जन्म और मृत्यु, विजय और त्रासदी का अनुभव किया है। हर छोटी से छोटी बात पर ध्यान दें। हर चीज को बारीकी से देखें। ऐसा करने से आप उन्हें एक समूह के रूप में नहीं, बल्कि उन व्यक्तियों के रूप में देख रहे हैं जिन्होंने वह सब कुछ अनुभव किया है जो आपने अनुभव किया है। समूहों से नफरत करना आसान है क्योंकि उनमें व्यक्तिगत गुण नहीं होते। अगर आप इस अभ्यास को अपनाएंगे, तो आप नफरत करना छोड़ देंगे क्योंकि संपूर्ण व्यक्तित्व वाले व्यक्तियों से नफरत करना कठिन है और आत्मा से नफरत करना असंभव है। मुझे उस रूसी सैनिक के लिए दया आई, जिस व्यक्ति से मुझे डरना चाहिए था। मुझे एहसास हुआ कि उसकी भी एक आत्मा थी। उसकी आत्मा मेरी आत्मा थी।

* * *

करुणा और सहानुभूति रातोंरात नहीं सीखी जा सकती; जीवन के सबक सरल नहीं होते। अमरता की ओर बढ़ते हुए एक और महत्वपूर्ण कारक है: धैर्य।

अध्याय 6

पॉल: धैर्य और समझ

बौद्धों में एक कहावत है: "नदी को मत धकेलो। वह वैसे भी अपनी गति से बहेगी।"
आध्यात्मिक विकास के लिए, समय को एक नदी के रूप में देखना सहायक होता है, हालांकि हमें इसे कालानुक्रमिक रूप से नहीं मापना चाहिए, जैसा कि हम अभी करते हैं, बल्कि अमरता की राह में सीखे गए पाठों के रूप में मापना चाहिए। इसलिए समय की नदी को धकेलने का प्रयास न करें। आप केवल शक्तिहीन होकर इधर-उधर हाथ-पैर मारेंगे; यानी, आप धारा के विरुद्ध संघर्ष कर सकते हैं या शांतिपूर्वक उसके साथ बह सकते हैं। अधीरता हमें आनंद, शांति और खुशी से वंचित कर देती है। हम जो चाहते हैं, वह हमें अभी चाहिए। इक्कीसवीं सदी के अमेरिका में यह बात सबसे अधिक स्पष्ट है। लेकिन ब्रह्मांड की संरचना ऐसी नहीं है। चीजें हमें तभी मिलती हैं जब हम तैयार होते हैं। जन्म से पहले, हम आने वाले जीवन की रूपरेखा देखते हैं, लेकिन जन्म के बाद उसे भूल जाते हैं। हम वर्तमान में जल्दबाजी करते हैं, केवल वर्तमान को ठीक करने की चिंता करते हैं, लेकिन अपने वर्तमान जीवन में वयस्क होने के नाते हमें यह पहचानना चाहिए कि सही और गलत समय होता है। उदाहरण के लिए, कैथरीन उसी वर्ष मेरे जीवन में क्यों आई, दो साल पहले या बाद में क्यों नहीं? और जब मैंने उससे भविष्य के बारे में पूछा, तो उसने "अभी नहीं" क्यों कहा?
मेरी किताब 'ओनली लव इज़ रियल' के प्रकाशन के बाद, जो कि सोल मेट्स के बारे में है, मुझे एक महिला का पत्र मिला जिसमें लिखा था, "मैं अपने सोल मेट से मिल चुकी हूँ, लेकिन अब मेरी शादी हो चुकी है। मेरे तीन बच्चे हैं। वह भी शादीशुदा है और उसके दो बच्चे हैं। हम किशोरावस्था में क्यों नहीं मिले?" क्योंकि नियति की योजना कुछ और ही थी। उनकी मुलाकात बाद में होनी थी। लोग अलग-अलग कारणों से, कुछ खास समय पर हमारे जीवन में आते हैं, जिनसे हमें कुछ सबक सीखने को मिलते हैं। यह कोई संयोग नहीं है कि उनकी मुलाकात कम उम्र में नहीं हुई, जब उन पर कोई और ज़िम्मेदारी नहीं थी। मुझे लगता है कि लोगों की

खराब दिन, सर्दी-जुकाम, माइग्रेन, एलर्जी या खराब मनोदशा का परिणाम हो। जीवनसाथी होने के नाते आप सुरक्षित व्यक्ति हैं; वे आप पर अपना गुस्सा निकाल सकते हैं, यह जानते हुए कि अगर आप भी पलटकर गुस्सा दिखाएंगे तो कुछ गंभीर नहीं होगा। लेकिन अगर आप धैर्य रखेंगे, तो आप गुस्से के कारण का पता लगा सकते हैं और फिर उसे शांत कर सकते हैं। यदि आपकी प्रतिक्रिया धैर्यपूर्ण है और आप समझते हैं कि इस विस्फोट के पीछे कोई छिपा हुआ कारण है, तो सामंजस्य बहाल करना कोई मुश्किल काम नहीं है।
इसके लिए आपको विरक्त होने, दूर से देखने और एक उच्चतर दृष्टिकोण प्राप्त करने की क्षमता की आवश्यकता होगी। जैसा कि आप अध्याय 11 में सीखेंगे, ध्यान और चिंतन धैर्य के सहायक हैं, क्योंकि ये आपको दूरी बनाए रखने में मदद करते हैं। जैसे-जैसे आप शांत रहने, आत्मनिरीक्षण करने और सुनने की क्षमता विकसित करते हैं, धैर्य स्वतः ही विकसित होता जाता है। यदि राष्ट्र अधिक धैर्यवान होते, तो युद्ध कम होते क्योंकि कूटनीति, संवाद और फिर से, समझ के लिए अधिक समय होता। राष्ट्र शायद ही कभी धैर्य के लिए प्रयास करते हैं, लेकिन लोगों को करना चाहिए। यदि आप स्वयं को धैर्यवान होने का प्रशिक्षण देते हैं, तो जब यह आएगा तो आप इसके महत्व को पहचान लेंगे और अमरता की ओर आध्यात्मिक मार्ग पर प्रगति करेंगे।
हालांकि, कभी-कभी आपको भविष्य की शक्ति को पूरी तरह से पहचानने के लिए उसे देखने तक इंतजार करना पड़ सकता है।

* * *

पॉल के पास धन-दौलत थी, इसमें कोई शक नहीं। उन्होंने समुद्र किनारे बसे घरों के लिए तांबे की नालियों के कारोबार में खूब पैसा कमाया था और समझदारी से निवेश भी किया था। लेकिन जैसा कि उन्होंने मुझे हमारी पहली मुलाकात में बताया, उनका पैसा उनके किसी काम नहीं आ रहा था और वे खुद को नाकामयाब महसूस कर रहे थे। उनकी बाईस साल की बेटी एलिसन को ल्यूकेमिया था और उनके अनुसार उसके ठीक होने की संभावना न के बराबर थी। उनके पास सबसे अच्छे डॉक्टरों, सबसे अच्छी दवाओं और सबसे अच्छी सलाह का खर्च उठाने के लिए पैसा तो था, लेकिन चमत्कार का नहीं। वे अक्सर उदास रहते थे और आर्थिक सफलता के बावजूद अपने जीवन को बेकार समझते थे।
आम तौर पर मैं एक ही सेशन में या उससे भी कम समय में मरीज़ की पूरी जानकारी ले लेता हूँ। लेकिन पॉल के मामले में दो सेशन लगे, न केवल इसलिए कि उसकी

जानकारी जटिल थी, बल्कि इसलिए भी कि वह जानकारी देने में बहुत आनाकानी कर रहा था। वह पचास साल का था, लंबा, चुस्त-दुरुस्त, सफ़ेद बालों वाला और वाक्पटु था। उसकी नीली आँखें मुझे उस खुलेपन से देख रही थीं जो उन लोगों में दिखता है जिनके पास छिपाने के लिए कुछ नहीं होता या फिर धोखेबाज़ों में। पॉल के मामले में मुझे बाद वाले का शक हुआ। (बाद में पता चला कि वह खुद को धोखा दे रहा था, मुझे नहीं।) उसकी मुस्कान चौड़ी थी, उसके दाँत एकदम सफ़ेद थे और उसका चेहरा पूरी तरह से टैन था, और उसके नाखून पेशेवर तरीके से मैनीक्योर किए हुए थे। उसने सफ़ेद राल्फ लॉरेन स्पोर्ट्स शर्ट, हल्के भूरे रंग की पैंट, जिसमें शार्प क्रीज़ थी, और शानदार चमड़े के सैंडल पहने हुए थे।
"मुझे यकीन नहीं है कि मुझे यहां होना चाहिए," उसने हाथ मिलाते हुए कहा और तभी मुझे पहली बार उसकी आंखों का नजारा देखने को मिला।
“बहुत से लोग ऐसा ही महसूस करते हैं। मनोचिकित्सा एक कठिन विषय लग सकता है। कौन किसी अजनबी के सामने अपने दिल की बात खोलना चाहेगा? इसके अलावा, लोग गलत तरीके से यह सोचते हैं कि मेरे काम में तंत्र-मंत्र का पुट है।” “जादू-टोना। बिलकुल सही। और—अगर मैं असभ्य लगूँ तो क्षमा करें—लोगों को उनके पिछले जन्मों में ले जाने का यह धंधा...”
“अजीब बात है,” मैंने मुस्कुराते हुए सहमति जताई। “मुझे यह मानने में सालों लग गए कि कुछ मरीज़ सबूतों के विपरीत अपनी कहानियाँ मनगढ़ंत नहीं सुना रहे थे। लेकिन मैं आपको विश्वास दिलाता हूँ कि मेरे पास कोई जादुई शक्तियाँ नहीं हैं और अगर मेरे कुछ मरीज़ कल्पना में भी थे, तो भी वे ठीक हो गए।”
ऐसा प्रतीत हुआ कि उसने इसे स्वीकार कर लिया, क्योंकि उसने सिर हिलाया और मेरे सामने बैठ गया और एलिसन के बारे में बात करने लगा।
उन्होंने गुस्से से ज्यादा व्याकुल होकर कहा, "मुझे डर है कि मेरी पत्नी, मेरी दूसरी बेटी और मेरा बेटा - ये तीनों मिलकर - उसके इलाज में बाधा डाल रहे हैं।"
"किस तरह से?"
“एलिसन शाकाहारी है, लेकिन उसे तंदुरुस्त रहने के लिए मांस की ज़रूरत होती है। इसलिए, मेरा परिवार उसे भरपूर मात्रा में विटामिन और खनिज लेने के लिए प्रोत्साहित करता है और साथ ही टमाटर और गेहूं के अंकुर भी। वह योग और

ध्यान भी करती है। मुझे लगता है कि यह ठीक है—इससे उसे कोई नुकसान नहीं होगा—लेकिन वे चाहते हैं कि मैं भी इसमें शामिल हो जाऊं।”
मैंने विनम्रता से कहा, "वे बस एक समग्र दृष्टिकोण अपना रहे हैं।"
"ठीक है, मैं चाहता हूं कि वे मेरे साथ जुड़ें।"
“वह क्या है?”
“आक्रामक चिकित्सा। विकिरण। कीमोथेरेपी। सब कुछ।”
क्या उसे ये चीजें नहीं मिल रही हैं?
“हाँ, बिल्कुल। मेरी ज़िद है। मैं ही सब कुछ तय करता हूँ। लेकिन उस फालतू चीज़ में उसका समय बर्बाद करना—यह सोचना कि उससे वह ठीक हो जाएगी—पागलपन है। मैंने उससे ऐसा करने से मना किया, लेकिन वह नहीं मानी।” उसने अपना सिर हाथों में झुका लिया और अपनी आँखें मलने लगा। “जब से वह छोटी बच्ची थी, तब से मेरी बात नहीं मानती।”
“आपके बाकी बच्चों के बारे में क्या? क्या वे भी अवज्ञाकारी थे?”
“नहीं। बिलकुल अच्छी। हमेशा से अच्छी थी। मेरी पत्नी भी। हमेशा अच्छी रहेगी।”
मुझे एलिसन के लिए काफी प्रशंसा महसूस हो रही थी। मुझे लगा कि उसकी "अवज्ञा" तो साहस की निशानी है। शायद वही परिवार में अकेली है जिसने उसका विरोध किया है। हो सकता है कि वह इसलिए इतना परेशान हो क्योंकि बाकी लोग पहली बार उसका साथ दे रहे हैं।
मैंने उनसे कहा, “समग्र चिकित्सा को लेकर काफी बहस चल रही है। चीन जैसे महान समाज इस पर विश्वास रखते हैं। उनका मानना है कि...”
“एक्यूपंक्चर में!” वह लगभग चिल्लाते हुए बोला। “वह वह भी आजमा रही है। और बच्चे—हाँ, और मेरी पत्नी भी—ऐसा होने दे रहे हैं।”
मेरा मानना है कि कुछ प्रकार की समग्र चिकित्सा कारगर होती है, खासकर जब उन्हें पारंपरिक चिकित्सा के साथ प्रयोग किया जाए। मैंने कहा, "जब तक उसे सही चिकित्सा मिल रही है, तो इसके बारे में परेशान होने की क्या ज़रूरत है? आशा, आप जानते हैं, ठीक होने में एक अहम भूमिका निभाती है। अगर उसे लगता है कि एक्यूपंक्चर से उसे आराम मिल रहा है, तो शायद यही काफी है।"
“शायद ऐसा ही है,” उसने बुदबुदाते हुए कहा। वह स्पष्ट रूप से असंतुष्ट होकर चला गया।

मुझे आश्चर्य हुआ कि क्या वह वापस आएगा, लेकिन वह तीन दिन बाद अपनी नियुक्ति के लिए वापस आ गया, इस बार एक नई शिकायत के साथ: उसका प्रेमी।
“और आपको इस पर आपत्ति है?”
"मैं निश्चित रूप से कर दूंगा!"
"क्यों?"
“वह उसके लिए काफी अच्छा नहीं है। उनमें से कोई भी नहीं है। वह लंबे समय तक साथ नहीं रहेगा।”
मुझे एक पैटर्न समझ आने लगा था। "वह तुम्हारे बारे में क्या सोचती है?" "मुझे लगता है कि वह मुझसे प्यार करती है।"
"सिर्फ मान लीजिए?"
जवाब देने से पहले उसने कुछ देर सोचा। “यह अजीब है। मुझे उसके आसपास असहज महसूस होता है। मैं उसे वैसे नहीं चिढ़ा सकता जैसे मैं दूसरे बच्चों को चिढ़ाता हूँ। जब मैं उसे गले लगाने जाता हूँ—या शायद बात उलटी हो—तो मैं जैसे जम सा जाता हूँ।”
फिर भी तुम उससे प्यार करते हो।
“हे भगवान, हाँ!”
"क्या तुमने उसे बताया है?"
उसने अपना सिर झुका लिया। “मुझे कोई हल नहीं सूझ रहा। हम हमेशा झगड़ते रहते हैं। वह कहती है कि मैं उसे परेशान करता हूँ, लेकिन मैं तो बस उसकी सुरक्षा सुनिश्चित करने की कोशिश कर रहा हूँ।”
उसे काबू में रखना मुझे प्यार जताने का घटिया तरीका लगा। मैंने पूछा, "उसके बाकी बॉयफ्रेंड्स का क्या?"
"निराशाजनक।"
“ऐसा कैसे?”
“काफी समझदार नहीं। सच में, बेवकूफ हैं। बस मर्दानगी और मॉडिफाइड कारों के दीवाने। या फिर किताबी कीड़े—बहुत होशियार, हिम्मत नहीं। असल में, फिल उनमें सबसे अच्छा है। पिछली बार जब उसे अस्पताल में रुकना पड़ा था, तो वह आया था। बाकी कोई ऐसा नहीं करता। पिछली बार जब वह आया था, तो मैंने उससे कहा था कि दोबारा मत आना।”
"क्या यह पहली बार था जब आपने यह कहा था?"

"उसके सामने ही। लेकिन मैंने एलिसन से कह दिया है कि वह उससे दोबारा नहीं मिल सकती।"
मैं मुस्कुराया। "लेकिन वह 'आज्ञाकारी' थी।"
उसने कंधे उचका दिए। जवाब स्पष्ट था।
“क्या आपको नहीं लगता कि उसे उससे मिलते रहने में आनंद आएगा? आखिरकार, अगर वह ठीक नहीं होती है तो—”
वह दहाड़ते हुए बोला, “वहीं रुक जाओ! धिक्कार है, मैं यह सुनिश्चित करूंगा कि वह ठीक हो जाए, चाहे इसके लिए मुझे उसकी जगह मरना ही क्यों न पड़े।”

* * *

इतिहास जानने और चर्चा के दो सत्रों के बाद, मैं पॉल और एलिसन के रिश्ते को और गहराई से समझने के लिए उत्सुक था। उसके एलिसन और खुद के प्रति अत्यधिक सुरक्षात्मक व्यवहार के पीछे कोई कारण ज़रूर था। शायद इसका जवाब उसके पिछले जन्म में छिपा था। उसने पहले तो आनाकानी की, लेकिन अंततः अपने परिवार के आशीर्वाद और प्रोत्साहन से, और एलिसन की अत्यधिक बीमारी के कारण, वह मान गया। उसके सक्रिय मस्तिष्क (बाएं मस्तिष्क) और नियंत्रण बनाए रखने की प्रवृत्ति के कारण उसे सम्मोहित करने में सामान्य से अधिक समय लगा, लेकिन अंततः वह एक गहरे स्तर तक पहुँच गया।
“यह सन् 1918 की बात है,” उन्होंने मुझसे कहा। “मैं न्यूयॉर्क या बोस्टन जैसे किसी उत्तरी शहर में हूँ। मेरी उम्र तेईस साल है। मैं एक बहुत ही सभ्य नौजवान हूँ, अपने पिता के नक्शेकदम पर चलते हुए बैंकर बना हूँ, और मुझे एक गलत लड़की से बेइंतहा प्यार हो गया है। वह एक गायिका और नर्तकी है, बेहद खूबसूरत। शो के बाद मैं उससे कभी-कभार बात करता हूँ, लेकिन मैंने कभी अपने दिल की बात नहीं बताई। मुझे पता है कि वह—” वह रुक गए, उनके चेहरे पर अविश्वास के भाव छा गए। “वह मेरी बेटी एलिसन है!”
वह कुछ पल चुपचाप बैठा रहा, यादों में खोया हुआ। फिर बोला, “मैंने उससे बात की, उसे बताया कि मैं उससे प्यार करता हूँ, और—कितना सौभाग्य है—वह भी मुझसे प्यार करती है। क्या आप यकीन कर सकते हैं? वह भी मुझसे प्यार करती है! मुझे पता है मेरे माता-पिता इसे स्वीकार नहीं करेंगे, लेकिन इससे कोई फर्क नहीं पड़ता। मैं उनकी बात नहीं मानूंगा। वह मेरे लिए सब कुछ है।”
एक बार फिर उनके चेहरे के भाव बदल गए। वे उदास हो गए। “वह मर गई,” उन्होंने फुसफुसाते हुए कहा। “महामारी में उसकी मृत्यु हो गई, और उसकी मृत्यु के

साथ ही हमारे सपने भी मर गए, और मैंने सारी खुशी, सारी उम्मीद, सारा आनंद खो दिया है। हमारे जैसा प्यार फिर कभी नहीं होगा।”
मैंने उनसे उस जीवन में थोड़ा आगे बढ़ने को कहा। वे खुद को एक कठोर, गुस्सैल आदमी मानते थे, जो चालीस साल की उम्र में बूढ़ा हो गया था, जब नशे में धुत होकर उसने अपनी कार सड़क से उतार दी और उसकी मौत हो गई।
मैं उसे वापस ले आया, और हमने बीते जीवन और वर्तमान जीवन के बीच संबंध पर चर्चा की। दो बातें सामने आईं। एक में जादुई सोच शामिल थी: इस जीवन में, अगर वह एलिसन से अपने प्यार का इज़हार नहीं करता, तो वह सुरक्षित रहेगी; उसकी मृत्यु 1918 की तरह नहीं होगी। दूसरी एक प्रतिफोबिक तंत्र थी, वही आवेग जो किसी को नौकरी से निकाले जाने के डर से काम छोड़ने पर मजबूर कर देता है। पॉल के मामले में इसका मतलब था कि अगर वह एलिसन से भावनात्मक दूरी बनाए रखता है, तो उसे खोने पर वह दर्द, शोक और निराशा से सुरक्षित रहेगा। इसलिए वह उससे दूर रहने लगा, झगड़े करने लगा, लगातार आलोचना करता रहा और उसके प्रेमियों के मामलों में दखल देता रहा। उसकी वर्तमान बीमारी ने उसे लगभग एक सदी पहले महसूस हुए डर को फिर से जीने पर मजबूर कर दिया। मेरे कार्यालय से निकलते समय उसने कहा कि वह जानता है कि उसके इलाज के हिस्से के रूप में उसे अपने डर का सामना करना होगा और अपने प्यार का इज़हार करना होगा। उसके भीतर का कोई हिस्सा समझता था कि शरीर और मन का संबंध, जो प्रतिरक्षा विज्ञानियों के बीच सर्वविदित है, प्रमाणित हो गया है।
पॉल का डर कुछ हद तक कम हो गया था क्योंकि वह पहले भी एलिसन को खो चुका था और उसे इसका गहरा दुख झेलना पड़ा था। दोनों की मृत्यु हो गई थी, फिर भी दोनों इस जीवन में वापस आ गए थे। एलिसन की मृत्यु की संभावना से वह अब भी व्याकुल था, लेकिन उसने अब उसके प्रति अपने प्रेम को महसूस करने की अनुमति दे दी थी। उसे अब खुद को इतना कठोर रूप से बचाने की ज़रूरत नहीं थी, जिससे उन दोनों का ही नुकसान होता।
निःशर्त प्रेम की भावना से प्रेरित होकर पॉल ने सबसे पहले फिल को फोन किया और कहा कि वह जब चाहे एलिसन से अस्पताल या घर पर मिलने आ सकता है। एलिसन बेहद खुश हुई और फिल को पॉल के इस बदले हुए रवैये पर यकीन ही नहीं हुआ। जैसे-जैसे इन दोनों प्रेमियों का रिश्ता गहराता गया, पॉल का व्यवहार और भी मिलनसार होता गया। उसे एहसास हुआ कि एलिसन की खुशी उसकी सुरक्षा से कहीं अधिक महत्वपूर्ण है।

कुछ अद्भुत घट रहा था। जैसे-जैसे फिल और एलिसन का प्यार बढ़ता गया, और जैसे-जैसे पॉल अपने कार्यों से अपना प्यार व्यक्त करने लगा, एलिसन की रोग प्रतिरोधक क्षमता तेज़ी से बढ़ने लगी। प्यार कैंसर के खिलाफ उसकी लड़ाई में एक महत्वपूर्ण दवा बन गया।

* * *

एक सप्ताह बाद पॉल अपने दूसरे प्रतिगमन के लिए लौटा। इस बार वह उन्नीसवीं सदी की एक महिला, न्यू इंग्लैंड के तट पर रहने वाले एक मछुआरे की पत्नी के रूप में था। एक बार फिर चिंता और भय ने उसके जीवन को घेर लिया।
“वह इस बार वापस नहीं आ रहा है।”
"कौन वापस नहीं आ रहा है?"
“मेरे पति। वे इन यात्राओं पर जाते हैं—कभी-कभी ये यात्राएँ महीनों तक चलती हैं—और मुझे यकीन है कि वे वापस नहीं लौटेंगे।”
"क्या उसने पहले भी ये यात्राएं की हैं?"
"हाँ।"
और उससे पहले वापस आ जाएं?
"हाँ।"
"तो फिर इस बार क्यों नहीं?"
“क्योंकि इस बार वो मर चुका है। मुझे इसका एहसास हो रहा है।” उसने गहरी साँसें लीं। “मेरी सहेलियाँ मुझे दिलासा देने की कोशिश करती हैं—उनके पति भी मछुआरे हैं—लेकिन वो भी नहीं कर पा रही हैं। मैं चिंता से पागल हो रहा हूँ।”
उसका डर इतना स्पष्ट था कि मैंने उससे पूछा कि क्या वह वर्तमान में लौटना चाहता है। उसने हाथ उठाया। “रुको। खबर है।” वह रोने लगा। “नाव पलट गई। सभी लोग मारे गए। मैं सही था। वह मर गया। मेरा प्रियतम मर गया। अब मेरे लिए कोई जीवन नहीं बचा।”
शोकग्रस्त न्यू इंग्लैंड की महिला जल्द ही गहरे अवसाद में डूब गई। उसने खाना-पीना छोड़ दिया, उसे नींद नहीं आती थी और जल्द ही दिल टूटने से उसकी मृत्यु हो गई। उसकी आत्मा शरीर से निकल गई, लेकिन वह लंबे समय तक देखती रही। महिला की मृत्यु उसके पति के शहर लौटने से एक सप्ताह पहले हुई थी। उसे उसके दो साथियों के साथ बचाया गया था, और उन्होंने एक किसान की विधवा के घर

में धीरे-धीरे स्वास्थ्य लाभ किया, जब तक कि वे वापस लौटने के लिए पर्याप्त रूप से स्वस्थ नहीं हो गए।
उस जीवन में उस महिला (पॉल) का पति एलिसन था।

* * *

न्यू इंग्लैंड की पत्नी के जीवन की समीक्षा में एक नया विषय उभरा: धैर्य। उसने देखा कि अगर उसने प्रतीक्षा की होती, निराश न हुई होती—यानी, आत्महत्या न की होती—तो वह अपने पति से फिर से मिल जाती और खुश होती। जब मैंने पॉल को वापस जीवन में लाया, तो उसने पाया कि धैर्य उसके पिछले जन्मों में भी एक कमी थी। कार दुर्घटना में मरने वाले पॉल ने वास्तव में अपना प्यार फिर से पा लिया था—इस जीवन में, अपनी बेटी में। पिछले जन्मों के ज्ञान ने शायद उसे शराब पीने से रोक दिया होता, जो दुर्घटना का कारण था, और शायद उसने अपनी प्रेमिका के लौटने की प्रतीक्षा करते हुए एक परिपूर्ण जीवन जी लिया होता। इस जीवन में उसे एहसास हुआ कि अगर उसने एलिसन के जीवन में इस तरह दखल न दिया होता, अगर उसने उसे अपने हाल पर छोड़ दिया होता और उसे खुलकर प्यार करने दिया होता, तो शायद उसका कैंसर इतना गंभीर न होता। शायद उसमें इससे लड़ने के लिए अधिक ऊर्जा और इच्छाशक्ति होती। अब भी, उसने सोचा, शायद बहुत देर नहीं हुई है।
अगले सप्ताह का सत्र प्रगति रिपोर्ट के साथ शुरू हुआ। एलिसन बेहतर महसूस कर रही थी। उसके डॉक्टर उत्साहित थे। सभी अलग-अलग तरीके—मानक उपचार, समग्र दृष्टिकोण, फिल की उपस्थिति और पॉल के बदले हुए व्यवहार—काम करते हुए प्रतीत हो रहे थे। पॉल ने मुझे बताया कि उसने पिछली रात एलिसन को पूरी तरह से गले लगाया था और उससे कहा था कि वह उससे प्यार करता है। एलिसन ने भी उसे गले लगाया और कहा कि वह भी उससे प्यार करती है, और उसकी आँखों से आँसू बहने लगे। "इतना ही नहीं," उसने मुस्कुराते हुए कहा, "मैंने फिल को भी गले लगाया। लेकिन मैंने उससे यह नहीं कहा कि मैं उससे प्यार करता हूँ।" यह उसके लिए एक बहुत बड़ा क्षण था, और उसने इसका श्रेय रिग्रेशन को दिया। उसने मुझसे उसे फिर से रिग्रेशन में ले जाने का अनुरोध किया।
कई सदियों पहले, भारत की प्राचीन संस्कृति में, पॉल ने निम्न जाति की लड़की के रूप में अपना जीवन व्यतीत किया। एलिसन उस जीवन में पॉल की घनिष्ठ मित्र थी। हालाँकि वे रिश्तेदार नहीं थीं, फिर भी वह "किसी बहन से भी अधिक करीबी" थी। भावनात्मक रूप से एक-दूसरे पर निर्भर रहने वाली ये दोनों बहनें अपने

विचार, इच्छाएँ, सुख-दुख साझा करती थीं। सामाजिक सीढ़ी के सबसे निचले पायदान पर होने के कारण उनका जीवन बहुत कठिन था, लेकिन वे हर दिन एक-दूसरे की मदद करके अपना जीवन व्यतीत करती रहीं।
फिर, पॉल ने मुझे बड़े दुख से बताया, एलिसन को प्यार हो गया। वह युवक, जिसे पॉल इस जीवन में अपनी पत्नी (एलिसन की माँ) के रूप में पहचानता था, उच्च जाति का था; फिर भी, उन दोनों का प्रेम-प्रसंग हो गया। पॉल ने एलिसन को चेतावनी दी कि अगर वे पकड़े गए तो इसके भयानक परिणाम होंगे। एलिसन ने कहा कि उसकी "बहन" को जलन हो रही है और वह अपने गाँव में घूम-घूमकर उस युवक के प्रेम का बखान करने लगी। लड़के के परिवार को पता चल गया, और एलिसन की हत्या उसके पिता ने उनकी जाति को कलंकित करने के लिए कर दी। इस घटना ने पॉल को अंदर तक झकझोर दिया; वह अपने शेष छोटे जीवन में कड़वाहट, शोक और क्रोध में डूबा रहा।
जब पॉल अपने पिछले जीवन में अपने शरीर के ऊपर तैर रहा था, तो वह उस जीवन को अपने वर्तमान जीवन से और अपने पहले दो आध्यात्मिक अनुभवों से याद किए गए जीवन से जोड़ सका। मृत्यु के कारण प्रेम के दुखद नुकसान के बार-बार होने वाले पैटर्न ने उसके वर्तमान भय और सुरक्षात्मक तंत्रों को जन्म दिया था। उसने धैर्य का महत्व भी सीखा था। अपने भारतीय जीवन में भी, उसने सुख और आनंद को त्याग दिया था, जबकि अगर उसे पता होता कि एलिसन एक बार नहीं बल्कि कई बार लौटेगी, तो ये आनंद उसके हो सकते थे। अन्य सबक भी थे: जल्दबाजी में निर्णय लेने का खतरा, घटनाओं को बिना परिप्रेक्ष्य के अनुभव करने की मूर्खता, और नियंत्रण खोने के कभी-कभी घातक जोखिम। वह मृत्यु और हानि के अपने भय को छोड़ना सीख रहा था। सकारात्मक रूप से, उसने प्रेम के सर्वोच्च मूल्य और उसके उपचारात्मक प्रभावों की अवधारणा को समझा। प्रेम एक परम तत्व है, वह समझ गया, और समय या दूरी इसे कम नहीं कर सकती। यह भय से धुंधला हो सकता है, लेकिन इसकी चमक वास्तव में कभी कम नहीं होती। भय मन को बंद कर देता है, प्रेम हृदय को खोलता है और भय को दूर करता है।
मैंने मन ही मन सोचा कि क्या पॉल को भविष्य की ओर ले जाना चाहिए, लेकिन हम काफी देर तक इस पर विचार करते रहे। हम दोनों ही उसके वर्तमान जीवन में आगे देखने से हिचकिचा रहे थे—वह इसलिए क्योंकि वह यह सोचकर परेशान था कि एलिसन का कैंसर अंततः उसे हरा देगा, और मैं इसलिए क्योंकि मुझे चिंता थी कि एलिसन की बीमारी को लेकर उसकी चिंता उसकी भविष्य की यादों को बिगाड़ देगी।

अंत में हमने फैसला किया कि इस जीवन में आगे देखने के बजाय भविष्य के जीवन में देखना कोई जोखिम भरा नहीं है। इसलिए, हमारे आखिरी सत्र में, हम उसी दिशा में आगे बढ़े—भविष्य के जीवन की ओर।

* * *

यह एक असामान्य घटनाक्रम था क्योंकि पॉल को एक निरंतर कथा नहीं, बल्कि स्लाइड शो में तस्वीरों की तरह तीन झलकियाँ दिखाई दे रही थीं। ये झलकियाँ स्पष्ट और गहन भावनाओं से भरी हुई थीं। उन्होंने स्वयं को इस जीवन में वृद्ध, सफल और संतुष्ट देखा, क्योंकि उनकी बेटी ठीक हो गई थी। उन्होंने एलिसन को उसके वर्तमान जीवन के भविष्य में 67 वर्ष की आयु में जीवित और स्वस्थ देखा। उन्होंने स्वयं को एलिसन के पोते के रूप में पुनर्जन्म लेते हुए भी देखा, जहाँ एलिसन के भावी परिवार में उनका प्रेम और आनंद के साथ स्वागत किया जाएगा। (जब मैंने उनसे पूछा कि यह झलक कितने समय बाद की है, तो उन्होंने कहा, "45 वर्ष।" मुझे चिंता हुई कि इसका अर्थ यह है कि पॉल की मृत्यु उनके वर्तमान जीवन में निकट है, लेकिन उन्हें गणित में कोई समस्या नहीं थी। मैं भूल रहा था कि इस संदर्भ में समय भूतकाल, वर्तमान और भविष्य तीनों का समावेश है।) बाद में हमने उनके इस घटनाक्रम पर चर्चा की।
मैंने पूछा, "क्या आपको ये एपिसोड किसी इच्छा की पूर्ति जैसे नहीं लगते?" बिल्कुल नहीं। ऐसा हो सकता है। अब जब आपने यह बात उठाई है, तो मैं समझ सकता हूँ कि आप ऐसा क्यों सोच रहे हैं, लेकिन मैंने जो देखा वह मेरी कल्पना से परे है। मुझे पहले कभी इस तरह के दृश्य नहीं दिखे। ये बहुत वास्तविक लगते हैं।
खुद को एलिसन का पोता समझना उसके विश्वासों को बल देता था, हालांकि मेरे विचार में यादें कुछ ज़्यादा ही "परिपूर्ण" थीं। एलिसन-पोते के रिश्ते को भी वर्तमान में उसका प्यार पाने की तीव्र इच्छा से समझाया जा सकता था। फिर भी, वह मानता था कि दृश्य वास्तविक थे, और यही सबसे महत्वपूर्ण था। उन्होंने कहा, "अगर एलिसन ठीक नहीं हुई होती तो मेरा अगला जीवन संभव नहीं होता।"
यह सुनकर मैं एकदम स्तब्ध रह गया। एलिसन अभी भी बहुत बीमार थी—उसके जैसी बीमारी से राहत मिलना बहुत ही कम समय के लिए होता है—और मैं सोचने लगा कि अगर वह मर गई तो पॉल का क्या होगा। शायद उसने सच में धैर्य सीख लिया था, मैंने सोचा। शायद इतना ही काफी होगा कि वह जानता था कि वह अगले जन्म में

उससे फिर मिलेगा। उसके संतुलन को बिगाड़ने का कोई कारण नहीं था। वह उस आत्म-घृणा करने वाले व्यक्ति से बिल्कुल अलग था जो पहली बार मेरे दफ्तर में आया था। और शायद जो उसने देखा वह सच था।
मैंने उससे कहा, "तुम्हारे बिना शायद वह ठीक नहीं हो पाती।"
वह चौंक गया। "तुम्हारा मतलब क्या है?"
“एक तो आपने एलिसन के प्रेमी को मिलने की अनुमति दी और उसे प्यार करने के लिए स्वतंत्र छोड़ दिया। दूसरा, आपने अपना नियंत्रण त्याग दिया और खुद को खुलकर और पूरी तरह से उससे प्यार करने की अनुमति दी। अन्य लाभों के अलावा, जिनमें आपको मिला लाभ भी शामिल है, उस दोहरे प्यार के प्रति उसकी प्रतिरक्षा प्रणाली की प्रतिक्रिया उसके कैंसर से लड़ने में महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकती है। मेरा मानना है कि ऐसा ही हुआ।”
उन्होंने कहा, "दवा के साथ-साथ।"
"दवा के साथ-साथ। लेकिन आपके बदलने से पहले दवा काम नहीं कर रही थी।"
और तुम्हारी वजह से मुझमें बदलाव आया।
उनकी इतनी विनम्रता भरी बातें सुनकर अजीब लगा। “मैंने तो बस रास्ता दिखाया। समझने वाली महत्वपूर्ण बात यह है कि आपने सभी मानवीय गुणों में सबसे महत्वपूर्ण गुण का प्रयोग किया: आपने अपनी स्वतंत्र इच्छा का प्रयोग किया।”
पॉल जिद्दी और अड़ियल बने रह सकते थे। वे पूर्व जन्म चिकित्सा को अस्वीकार भी कर सकते थे और फिर उन्हें वह समझ और अंतर्दृष्टि प्राप्त नहीं होती जो उन्हें मिली। यदि वे संकीर्ण मानसिकता वाले, तानाशाह या अधीर होते, तो एलिसन शायद ठीक नहीं हो पातीं। इसके बजाय उन्होंने साहस का मार्ग, प्रेम का मार्ग चुना।

* * *

अगले कुछ महीनों में, फिल और पॉल के परिवार के बाकी सदस्यों के साथ एलिसन के पास आने से, उसकी हालत में सुधार हुआ और वह रोगमुक्त हो गई। ऐसा लगा मानो उसका कैंसर पूरी तरह से खत्म हो गया हो, ठीक वैसे ही जैसे पॉल ने अपने भविष्य के जीवन में देखा था। उस जीवन ने उसे वर्तमान में आश्वस्त कर दिया था। शायद उसके आशावाद और विश्वास के साथ-साथ उसके प्यार ने भी उसे ठीक होने में मदद की।

पौलुस की कहानी अमरत्व की ओर हमारे मार्ग में धैर्य की अनिवार्य भूमिका को दर्शाती है। धैर्य के बिना आंतरिक शांति असंभव है। ज्ञान के लिए धैर्य आवश्यक है। आध्यात्मिक विकास का अर्थ है धैर्य में निपुणता प्राप्त करना। धैर्य नियति को अपने शांत और धीमे ढंग से आगे बढ़ने देता है।
जब हम अधीर होते हैं, तो हम अपने और दूसरों के लिए दुख का कारण बनते हैं। हम जल्दबाजी में निर्णय लेते हैं और अपने कार्यों के परिणामों पर विचार किए बिना कार्य करते हैं। हमारे चुनाव मजबूरी में लिए गए होते हैं और अक्सर गलत होते हैं, और हमें इसका भारी खामियाजा भुगतना पड़ता है।
यदि पौलुस अधिक धैर्यवान होता, तो वह अपने पिछले जन्मों में दुख और अकाल मृत्यु से बच सकता था। उसे इस सदी तक, इस समय तक यह समझने में समय लगा कि उसका वर्तमान जीवन और आने वाले सभी जीवन अधिक सामंजस्यपूर्ण और अधिक परिपूर्ण होंगे यदि वह समय की धारा को धकेलने का प्रयास न करे।

अध्याय 7

एमिली, जॉयस, रॉबर्टा और ऐनी: अहिंसा

एमिली नाम की तीस वर्षीय महिला, जो पिछले जन्म में मध्य अमेरिका के एक खानाबदोश कबीले का हिस्सा थी, 1634 में आए भूकंप के कारण हुए भूस्खलन में मारी गई। उसके व्याकुल पति ने उसे बचाने की भरसक कोशिश की, लेकिन उसके प्रयास व्यर्थ रहे। उसके लिए यह एक कष्टमय जीवन का अंत था। कबीला अपना अधिकांश समय पानी की खोज में व्यतीत करता था, और जब मैंने एमिली को उसकी मृत्यु से पहले के समय में वापस ले जाकर याद दिलाया, तो उसे अथक शारीरिक श्रम याद आया। प्रकृति की हिंसा उसके जीवन का अभिन्न अंग थी। वह न केवल अपनी सुरक्षा बल्कि अपने कबीले के सत्तर अन्य सदस्यों की सुरक्षा के लिए निरंतर भय में जीती थी।
इस वर्तमान जीवन में एमिली को भूकंप में फंसने, लिफ्ट में अटक जाने या कैद होने का डर सताता था। एक कार्यशाला में उसने मुझे बताया कि उसका पति, उसकी बेटी (जो पिछले जन्म में उसकी बहन थी - वैसे भी, जो हमारे लिए बहुत महत्वपूर्ण होते हैं, वे अक्सर हमारे पिछले जन्मों में दिखाई देते हैं) और उसकी वर्तमान बहन प्राचीन जनजाति के सदस्य थे, और एक बार फिर उसे अपने साथ-साथ उनके लिए भी डर सता रहा था। 9/11 की घटनाओं ने उसे बुरी तरह से आघात पहुँचाया - इससे ज़्यादा भयानक "भूकंप" की कल्पना भी नहीं की जा सकती थी। वह बहुत बीमार हो गई, इतनी बीमार कि घर से बाहर निकलना भी मुश्किल हो गया। उस कार्यशाला में जॉयस नाम की एक और महिला, एमिली की कहानी सुनकर रोने लगी। मैंने उससे पूछा कि वह इतनी भावुक क्यों है। उसने बताया कि उसे 9/11 के विस्तृत और स्पष्ट सपने आते थे, बस फर्क इतना था कि वे सपने 10 सितंबर की रात को ही आए थे। कार्यशाला में आने के बाद से ही वह एमिली की ओर आकर्षित हो गई थी। वह उससे कभी मिली नहीं थी, लेकिन बिना यह जाने कि क्यों, दो दिनों तक उससे बात किए बिना उसका पीछा करती रही। अब उसे कारण पता चल गया था, और यह भी कि एमिली की तरह वह भी घर से बाहर निकलने से क्यों डरती थी। वह एक सफल महिला थी जिसका दुनिया भर में जनसंपर्क नेटवर्क था, लेकिन 9/11 के बाद से

वह न्यूयॉर्क के बाहर स्थित अपने शाखा कार्यालयों में नहीं जा पा रही थी, और उसका व्यवसाय प्रभावित हो रहा था। दोनों महिलाओं ने एक-दूसरे को गले लगाया और एक-दूसरे में सांत्वना पाई।

* * *

एमिली के मामले में, प्रकृति की हिंसा ने एक ऐसा आघात पहुँचाया जो कई सदियों तक बना रहा। जॉयस के मामले में हिंसा मानव निर्मित थी और मनोचिकित्सा द्वारा उसके भय को कम न किए जाने पर यह भविष्य के जन्मों में भी उसके साथ रह सकती थी। उनकी कहानियाँ मेरे मन में बसी रहीं, क्योंकि मुझे हिंसा से घृणा है: मेरे लिए यह हमारे ग्रह की सबसे भयानक विपत्तियों में से एक है। यदि हिंसा प्राकृतिक है—जैसे तूफान या भूकंप—तो हमें इसे स्वीकार करना चाहिए और समझना चाहिए कि यह संभवतः किसी कारण से होती है। लेकिन हमारे अपने हाथों और इच्छाओं द्वारा की गई हिंसा, चाहे वह अन्य मनुष्यों के प्रति हो या स्वयं ग्रह के प्रति, हमें व्यक्तिगत और सामूहिक रूप से खतरे में डालती है। क्रोध प्रबंधन इसे रोकने की दिशा में एक शुरुआत है। जैसा कि हमने अध्याय 2 में देखा, अपने प्रतिगमन के बिना, जॉर्ज आसानी से अपने किसी सहकर्मी या परिवार के सदस्य को चोट पहुँचा सकता था, क्योंकि हिंसा के कुछ सबसे बुरे प्रभाव हिंसक व्यक्ति के परिवार, मित्रों और सहकर्मियों पर भी पड़ सकते हैं। मेरे पास ऐसे दर्जनों मामले हैं जिनमें लोग हिंसक थे या पिछले जन्मों में हिंसा का शिकार हुए थे और उन्हें बाद के जन्मों में स्वयं और दूसरों पर इसके प्रभावों का अनुभव करना पड़ा, जिसमें यह मामला भी शामिल है।
रोबर्टा अपने पति टॉम के कहने पर मुझसे मिलने आई थीं। टॉम एक अड़तीस वर्षीय लेखाकार हैं, जिन्होंने छोटे व्यवसायों के लिए फ्रीलांस काम करते हुए एक सफल व्यवसाय स्थापित किया है। मेरी उनसे मुलाकात माउंट सिनाई मेडिकल सेंटर के लिए आयोजित एक फंडरेज़र कार्यक्रम में हुई थी। रोबर्टा, जो उनसे छह साल छोटी हैं, भी सफल थीं और एक प्रमुख एयरलाइन के जनसंपर्क विभाग में उपाध्यक्ष थीं। एक सुहावनी सर्दी की सुबह वह टॉम के साथ जल्दी आईं।
कार्यालय की रोशनी में चमकते उसके सुनहरे घुंघराले बाल उसके अंडाकार चेहरे को घेरे हुए थे और उसे 'लिटिल ऑरफ़न एनी' जैसा रूप दे रहे थे। उसकी युवावस्था की आभा उसकी भेदक, समझदार नीली आँखों और हल्के लाल रंग की

लिपस्टिक से सजे उसके चौड़े, मोहक होंठों से और भी निखर रही थी। वह दुबली- पतली थी और जब उसने मेरा हाथ मिलाया तो उसका हाथ बहुत कोमल था।
टॉम ने मुझे बताया था कि उन्हें गर्भधारण करने में परेशानी हो रही है, और मैंने अनुमान लगाया कि इसी के मनोवैज्ञानिक दुष्परिणामों के कारण वे मेरे पास आए थे। मैं गलत थी।
"टॉम मुझे छोड़कर जा रहा है," उसने कमरे से निकलते ही झट से कहा, जबकि मैंने उसकी उम्र, पता, पेशा और परिवार की जानकारी नोट कर ली थी। लेकिन जब हम चंदा इकट्ठा करने वाले कार्यक्रम में मिले, तो टॉम ने कहा कि रोबर्टा ही उसके जीवन का मकसद है, यह बात किसी ऐसे व्यक्ति की नहीं लगती जो अपनी पत्नी को छोड़ने वाला हो।
मैंने पूछा, "आपको ऐसा क्यों लगता है? क्या उसने कुछ कहा है? क्या उसने किसी भी तरह से यह संकेत दिया है कि वह..."
“अरे नहीं,” उसने झट से कहा। “ऐसा कुछ नहीं है।” वह थोड़ी देर रुकी, अपना नाखून कुतरने लगी और शरमाते हुए मेरी तरफ देखा। “मुझे पक्का पता है।” “क्या कोई वस्तुनिष्ठ घटना नहीं है? क्या यह एक आंतरिक भावना है?”
उसने कंधे उचकाते हुए कहा, "आप शायद इसे कल्पना कहेंगे, लेकिन यह इतनी वास्तविक है कि मुझे परेशान करती है। मुझे नींद नहीं आती। मैं बस इसी के बारे में सोचती रहती हूँ।"
और जब आप टॉम से इस बारे में बात करेंगे?
“वह मुझसे कहता है कि मैं बेवकूफी कर रही हूँ। मैंने टॉम से पूछना बंद कर दिया क्योंकि उसे लगता कि मैं अभी भी बेवकूफ हूँ या फिर वहम में हूँ, और इससे वह मुझे और जल्दी छोड़ देता।”
इस तरह की गोलमोल सोच उन रोगियों में आम है जिनका वास्तविकता से कुछ संबंध टूट चुका है। "तो फिर आप उसके प्रति कैसा व्यवहार करेंगे?"
उसकी नज़रें ज़मीन की ओर झुकी हुई थीं। “ज़्यादातर मैं उससे चिपकी रहती हूँ, भले ही मुझे नहीं लगता कि उसे यह पसंद है। इससे मुझे गुस्सा आता है, इसलिए मैं उसे दूर धकेल देती हूँ। हम दोनों को ही यह बात बुरी लगती है कि मैं उस पर इतनी निर्भर हूँ। वह कहता है कि मुझे उस पर भरोसा करना चाहिए, उस पर, हम दोनों पर विश्वास रखना चाहिए। मुझे पता है कि मुझे करना चाहिए, लेकिन मैं नहीं कर पाती।”
"जब आप टॉम को बताते हैं कि आप ऐसा नहीं कर सकते, तो वह क्या कहता है?"

“कुछ नहीं। उसकी चुप्पी सबसे बुरी है।” मैं देख सकती थी कि वह कांप रही थी, हालांकि उसकी आवाज़ में दृढ़ता थी। ज़ाहिर है, वह गहरी भावनाओं से गुज़र रही थी। “वह एक अच्छा आदमी है। जब मैं खुश होती हूँ, तो वह भी खुश होता है, लेकिन जब मैं दुखी होती हूँ, तो वह भी दुखी हो जाता है।”
और जब आप गुस्से में होते हैं और उसे दूर धकेल देते हैं?
मुझे लगता है कि उसे भी गुस्सा आता है, लेकिन वह इसे दिखाना पसंद नहीं करता। ज्यादातर वह मुझे मेरे मूड से बाहर निकालने की कोशिश करता है—मुझे हंसा-हंसाकर मेरा मूड ठीक करने की कोशिश करता है, जैसे कि मैं कोई बीमार या भावनात्मक रूप से अपंग व्यक्ति हूँ।
मैंने कहा, "उसने मुझे बताया कि आपको गर्भधारण करने में परेशानी हो रही है।"
उसके चेहरे पर उदासी छा गई। "हाँ।"
“क्या आपने डॉक्टर को दिखाया है?”
“बिल्कुल। उसे हम दोनों में कोई कमी नहीं दिखी।”
"इन विट्रो फर्टिलाइजेशन के बारे में क्या ख्याल है?"
यह एक सुरक्षित विषय था। उसकी आवाज़ में स्थिरता आई। “यह एक विकल्प है, लेकिन हम तब तक ऐसा नहीं करना चाहते जब तक डॉक्टर को यह न लगे कि यही हमारा एकमात्र विकल्प है। मैं हर तरह के हार्मोन के प्रति संवेदनशील हूँ। मुझे मधुमक्खी के पास रख दो, और मुझे एनाफिलेक्सिस शॉक का डर सताने लगता है।” “गोद लेने के बारे में क्या?”
"फिर से, एक विकल्प, आखिरी उपाय। मुझे उसका बच्चा चाहिए।"
और उसे तुम्हारा चाहिए?
"बिल्कुल।"
“क्या आपकी यौन जीवन स्वस्थ है?”
वह शरमा गई। "मजबूत।"
“अच्छा।” हम कुछ देर चुप रहे। शायद मैं मुस्कुरा रहा था, क्योंकि उसकी तीखी निगाहें मेरी ओर मुड़ीं और वह अचानक गुस्से में आ गई।
"बहुत ही हास्यास्पद है?"
“आप दोनों बच्चा पैदा करने की कोशिश कर रहे हैं। आपकी यौन संबंध. . . बहुत अच्छी है। उसने आपको छोड़ने का कोई संकेत नहीं दिया है। मुझे पक्का पता है

कि टॉम कहता है कि आप ही उसकी ज़िंदगी की वजह हैं। तो क्यों न उसकी बात पर यकीन कर लिया जाए?”
"डर की वजह से," उसने गंभीरता से कहा।
“किस बात का डर?”
“त्यागे जाने का डर।” वह रोने लगी। “इससे बुरा कुछ हो ही नहीं सकता।”

* * *

यह प्रतिगमन चिकित्सा के लिए एक उत्कृष्ट उदाहरण था। रोबर्टा के जीवन में ऐसा कुछ भी नहीं था जिससे यह संकेत मिले कि उसे किसी प्रियजन ने छोड़ दिया था, लेकिन उसका डर इतना गहरा था कि यह स्पष्ट प्रतीत होता था कि उसे अतीत में कभी न कभी छोड़ दिया गया था। वह टॉम से बहुत प्यार करती थी, और टॉम यह जानता था। उनके रिश्ते के बारे में मुझे जो जानकारी थी, उसके संदर्भ में उसका व्यवहार और भय समझ से परे थे। मैंने उससे कहा, शायद हम उसके भय का स्रोत किसी और समय, किसी और जीवन में खोज सकें।
“ओह,” उसने कहा। “अगर हम ऐसा कर सकें, तो कितना अद्भुत होगा!”
वह जल्द ही बेहोश हो गई, और हमें जल्द ही इसका संबंध ढूंढने में समय लग गया।
“यह 849 है,” उसने अत्यंत दुख के साथ कहा, “वह वर्ष जब मेरी मृत्यु हुई थी। मैं एक सुंदर घर में रहती हूँ, जो हमारे गाँव के सबसे अच्छे घरों में से एक है। मेरे पास एक पति है जिससे मैं बहुत प्यार करती हूँ—वह मेरी जिंदगी है — और मैं अपने पहले बच्चे के साथ चार महीने की गर्भवती हूँ। यह एक मुश्किल गर्भावस्था है। मैं अक्सर बीमार रहती हूँ, और मेरे लिए काम करना कठिन है। मुझे केवल लेटने पर ही आराम मिलता है।”
उसके चेहरे पर पीड़ा के भाव उभर आए और उसने अपनी आँखों पर हाथ रख लिए। “हम पर हमले का खतरा मंडरा रहा है। हमलावर सेना हमारे द्वार पर खड़ी है। शहर के सभी लोग, पुरुष और महिलाएं, उनके खिलाफ हथियारबंद हैं, शहर की रक्षा के लिए लड़ने को तैयार हैं।” उसकी आँखों से आंसू बहने लगे। “मैं लड़ने के लिए बहुत कमजोर हूँ। मेरे पति कहते हैं कि मुझे घर पर ही रहना चाहिए और अगर उन्हें लगा कि लड़ाई में हालात बिगड़ रहे हैं, तो वे मुझे लेने वापस आएंगे और मुझे दक्षिण में अपने पूर्वजों के गाँव ले जाएंगे। मैं उनसे अभी ले जाने की विनती करती हूँ, लेकिन वे कहते हैं कि उन्हें लड़ना ही होगा। यह उनका कर्तव्य है।”

मैंने पूछा, "इस बारे में आपकी क्या राय है?"
“दुखद। बहुत दुखद। मेरी देखभाल कौन करेगा?”
उसकी पीड़ा स्पष्ट थी। "क्या आप प्रतिगमन को रोकना चाहते हैं?"
नहीं। आगे बढ़ना है।
गहरी सम्मोहन अवस्था में होने के कारण, वह तेजी से सांस लेने लगी और उसका शरीर कुर्सी पर तनावग्रस्त हो गया।
“वह चला गया,” उसने मुझसे कहा। “मुझे लड़ाई की चीखें और चिल्लाहट सुनाई दे रही हैं। मैं इधर-उधर चक्कर लगा रही हूँ, इंतज़ार कर रही हूँ। मैं डरी हुई हूँ, अपने अजन्मे बच्चे को लेकर चिंतित हूँ। दरवाज़ा ज़ोर से खुलता है। ‘भगवान का शुक्र है,’ मैं कहती हूँ, लेकिन यह मेरा पति नहीं, हमलावर हैं। वे मेरा बलात्कार करते हैं। एक हमलावर तलवार से मुझ पर वार करता है। फिर वार करता है। तलवार मेरे गर्भ में लगती है। बच्चा मर जाता है। मैं गिर जाती हूँ। चारों ओर खून ही खून है। एक और वार, मेरे गले पर।” वह एक दबी हुई चीख के साथ बोली, “मैं मर गई।”
जब मैं उसे वापस लेकर आई, तो उसने मुझे खौफ भरी निगाहों से देखा। “मेरा पति,” उसने कहा। “वह टॉम था। मेरा टॉम। मेरा प्यार। वह मुझे वहीं मरने के लिए छोड़कर चला गया।”
ऐसा लग रहा था मानो कमरे से धूप चली गई हो।

* * *

जैसा कि हमने अन्य मामलों में देखा है, रोगी के वर्तमान जीवन के रिश्तेदार पिछले जन्मों में भी दिखाई देते हैं, लेकिन रोगी के साथ उनका रिश्ता अक्सर बदल जाता है। एक बेटी दादी बन सकती है, एक पिता बहन, भाई या बच्चा बन सकता है। हम अपने रिश्तों से सीखते हैं। लोग बार-बार एक साथ आते हैं ताकि समस्याओं का समाधान कर सकें और प्रेम के सभी रूपों को समझ सकें।
कभी-कभी, जैसा कि रोबर्टा के मामले में हुआ, रिश्ते एक जैसे होते हैं। इस जीवन में उसका पति टॉम, नौवीं शताब्दी में भी उसका पति था, और उसने उसे छोड़ दिया था—या क्या उसने सच में उसे छोड़ दिया था? मैं सोच रही थी कि क्या टॉम को उसी समय और स्थान पर वापस ले जाना संभव होगा ताकि पता चल सके कि उस दिन उसके साथ क्या हुआ था। उसने उसे क्यों छोड़ा था? अपनी पत्नी और अजन्मे बच्चे की मृत्यु के बाद उसका जीवन कैसा रहा होगा? वर्तमान में वह रोबर्टा के कई सत्रों में उसके साथ गया था, बाहरी कार्यालय में उसके सत्र

समाप्त होने का इंतजार करता था, और कभी-कभी जब रोबर्टा का समय लगभग समाप्त हो जाता था तो हम तीनों बातें करते थे। अब मैंने उसे बुलाया और टॉम को उसी समय में वापस ले जाने की अनुमति ली, हालाँकि यह स्पष्ट था कि वह मेरा मरीज़ नहीं बनेगा। मैंने ऐसे जोड़ों के साथ काम किया था जिन्होंने पिछले जन्म साझा किए थे, और अब मैं विशेष रूप से टॉम के दृष्टिकोण को जानने के लिए उत्सुक थी। अगर रोबर्टा को पता चल जाए कि उसने उसे तब नहीं छोड़ा था, तो शायद अब उसके द्वारा छोड़े जाने का उसका डर कम हो जाए। टॉम को शहर से बाहर जाना था, इसलिए कुछ हफ्तों बाद का समय तय किया गया।
रोबर्टा अगले सप्ताह अपनी अगली मुलाकात के लिए लौटी। वह सहजता से पहले जैसी स्थिति में वापस आ गई।
“ये पेरिस है। गर्मियों का मौसम है। मैं जवान हूँ—पच्चीस साल से ज़्यादा नहीं—और बहुत सुंदर हूँ। मैं बस मज़े करना चाहती हूँ, लेकिन कर नहीं सकती। मेरी दादी मेरे साथ रहती हैं। मैं उन्हें पहचानती हूँ। वो टॉम हैं।” यह बात बिना किसी हैरानी के कही गई। हालाँकि उसने जो देखा वह विस्तृत और स्पष्ट था, फिर भी रोबर्टा इस घटना से उतनी परेशान नहीं हुई जितनी पिछली घटना से हुई थी।
“जब मैं छोटी बच्ची थी, तब मेरे माता-पिता दोनों का निधन हो गया था, इसलिए मेरी दादी ने मुझे पाला-पोसा। लेकिन अब मुझे उनकी देखभाल करनी पड़ती है क्योंकि वह बीमार और कमजोर हैं। वह बहुत ज़िद्दी भी हैं। ये करो, वो करो। हमारे पास पैसे नहीं हैं, इसलिए मुझे खरीदारी करनी पड़ती है, सफाई करनी पड़ती है, खाना बनाना पड़ता है और अपनी बदबूदार दादी के कपड़े बदलने पड़ते हैं क्योंकि वह हमेशा खुद को गंदा कर लेती हैं।”
आखिरकार, उसने बड़े गुस्से से कहा, “यह ठीक नहीं है! मुझे रोज़-रोज़ यह सब नहीं सहना चाहिए। एक लड़की को अपनी ज़िंदगी में कुछ खुशियाँ तो मिलनी ही चाहिए।” वह रहस्यमयी अंदाज़ में मेरी ओर झुकी। “मैं भाग रही हूँ। मैं अपने दोस्त एलेन के घर जा रही हूँ। वह मेरा ख्याल रखेगा और मुझे खूब मज़े करवाएगा।”
वह समय में आगे बढ़ गई, और यह स्पष्ट नहीं है कि उसकी अगली यादें उसकी दादी के अपार्टमेंट से इस अनुपस्थिति के तुरंत बाद की हैं या बाद की किसी घटना की।

“मेरी दादी का निधन हो गया! जब मैं बाहर शराब पी रही थी, कैबरे देख रही थी, नाच रही थी, प्यार कर रही थी, तभी उनका निधन हो गया। घर लौटने पर मैंने उनका शव देखा। ऐसा लगता है कि भूख से उनकी मौत हुई है क्योंकि वह बहुत दुबली हो गई थीं। उनके पड़ोसियों में से किसी ने भी उनकी चीख नहीं सुनी, इसलिए यह बताना मुश्किल है कि उनकी मृत्यु कब हुई, लेकिन ज्यादा समय नहीं बीता होगा। अभी तक उनके शरीर से बदबू नहीं आ रही है, कम से कम पहले से तो बिल्कुल नहीं। लेकिन यह बुरी खबर है। इसने मुझे एक भयानक मुसीबत में डाल दिया है। मैं माँ बनने वाली हूँ, और मेरे पास एक पैसा भी नहीं है। मुझे यह भी नहीं पता कि पिता कौन है। एलेन ने कहा था कि अगर बच्चा उसका हुआ तो वह मुझे पैसे देगा, लेकिन मुझे इसे साबित करना होगा। अब मैं बच्चे के जन्म तक यह कैसे करूँगी?”
अंत में इससे कोई फर्क नहीं पड़ा। रोबर्टा ने प्रसव के दौरान खुद को मरते हुए देखा, और उसकी आत्मा उसके शरीर से निकल गई। उसने तब तक देखा जब तक उसे यह यकीन नहीं हो गया कि बच्चा जीवित है, चाहे उसका पिता कोई भी हो। अपने जीवन की समीक्षा करते हुए, उसके मन में प्रबल भावना अपराधबोध की थी।
“मैं अपनी दादी से बहुत प्यार करती थी,” उसने कहा, “सिर्फ इसलिए नहीं कि उन्होंने मुझे पाला-पोसा, बल्कि इसलिए कि वह एक अच्छी महिला थीं जो मेरा भला चाहती थीं। लेकिन मैं बहुत छोटी थी, बहुत स्वार्थी थी। मैंने अपनी आज़ादी और प्यार की ज़रूरतों को उनकी कहीं ज़्यादा बड़ी ज़रूरतों से ऊपर रखा। कम से कम मैं उनमें संतुलन तो बना सकती थी, लेकिन अंत में मैंने उन्हें छोड़ दिया और—” वह अचानक रुक गई।
मैंने कहा, "तुम्हें संबंध समझ आ गया होगा," मैंने उसे उकसाया नहीं था, बल्कि मैं जानती थी कि उसने वास्तव में दोनों प्रतिगमन अनुभवों को आपस में जोड़ दिया था।
“बिल्कुल! मैंने उसे इसलिए त्याग दिया क्योंकि मेरे पति ने मुझे हज़ार साल पहले त्याग दिया था। पेरिस में वह टॉम थी, मेरा पति, जिसने मुझे अकेले मरने के लिए छोड़ दिया था। यह बदला लेने की कार्रवाई थी!”

* * *

एक सप्ताह बाद हुए तीसरे प्रतिगमन ने हमें हिंसा और परित्याग के उसी विषय का एक अलग पहलू दिखाया। इस बार वह लगभग पाँच सौ साल पहले एक छोटे से लकड़ी के घर में रहने वाली एक पाकिस्तानी लड़की थी। उसकी माँ का निधन ग्यारह

वर्ष की आयु में हो गया था, और पेरिस की तरह ही, खाना पकाने, सफाई और अन्य थकाऊ कामों का बोझ उस पर आ गया था, हालाँकि इस जीवन में उसके पास एक पिता और भाई थे जो उसकी मदद कर सकते थे।
“वे मुझे पीटते थे,” उसने कहा। “जब भी मैं कुछ गलत करती थी—जैसे अगर मैं उनके कपड़े समय पर नहीं धोती थी या अगर उन्हें मेरे द्वारा परोसा गया खाना पसंद नहीं आता था—तो वे मुझ पर चिल्लाते और मारते थे, कभी कोई एक, कभी कोई दूसरा, और कभी-कभी दोनों एक साथ।”
मैंने पूछा, "तुमने उन्हें क्यों नहीं छोड़ा? भाग क्यों नहीं गए?"
“मुझे भोजन और आश्रय के लिए उनकी ज़रूरत थी।” वह कांप उठी। “इससे भी बुरा, मुझे डर था कि अगर मैं चली गई तो मेरा जीवन कैसा होगा।”
"और कुछ?"
मुझे वे बहुत पसंद थे।
उसके जवाब ने मुझे चौंका दिया। "सच में? क्यों?"
“क्योंकि वे जो कर सकते थे, उसे रोक नहीं सकते थे। आख़िरकार, हमारी माँ ने मरकर उन्हें छोड़ दिया था। उनके मरने से पहले ही हमारे दो भाई-बहन भी मर चुके थे। वह एक भयानक, अंधकारमय समय था। कोई कानून नहीं था। उन्हें ही घर का खाना लाना पड़ता था, जिसका मतलब था कि हर दिन हिंसा की संभावना बनी रहती थी, उनके मारे जाने का खतरा रहता था। हमारी माँ को जो बीमारी हुई थी, वह हममें से किसी को भी मार सकती थी। उनका इस बात पर कोई नियंत्रण नहीं था कि क्या होगा, प्रकृति पर, दूसरे लोगों पर, भाग्य पर।” उन्होंने अपना सिर हिलाया। “उस समय में एक पुरुष होना, बिना पैसे और बिना उम्मीद के रहना—यह बहुत भयानक था।”
मैंने कहा, "तो आपने उनके कारण रुकने का फैसला किया, न कि उनके बावजूद।" यह एक ऐसा स्पष्टीकरण था जिसके बारे में उसने सोचा भी नहीं था, लेकिन मुझे यकीन था कि वह खुद ही इस नतीजे पर पहुँच जाती। "हाँ।"
“आगे क्या हुआ?”
“उन्होंने मुझे पीटना बंद कर दिया। एक दिन अचानक उन्होंने पीटना बंद कर दिया। मेरे पिता का कुछ समय बाद ही निधन हो गया, लेकिन मेरा भाई वहीं रहा और शादी के बाद उसने मुझे अपने घर में ले लिया। आखिरकार, मुझे एक ऐसा आदमी मिला जो मुझसे प्यार करता था, और हम वहां से चले गए। वह एक अच्छा आदमी था, और हमने उस समय और उस जगह के हिसाब से एक सामान्य जीवन व्यतीत किया।”

"क्या आप खुशी से मरे?"
उसने आह भरी। "मैं संतुष्ट होकर मरी।"
आज के हमारे पुनरावलोकन में, उसने महसूस किया कि तीनों प्रतिगमन - और विशेष रूप से पहला - यह स्पष्ट करते हैं कि वह इस बात से इतनी भयभीत क्यों थी कि टॉम उसे अपने जीवन में छोड़ देगा, लेकिन वह इसे अपने मस्तिष्क से जानती थी, अपने दिल से नहीं, और वह बेचैन बनी रही।
मैंने कहा, "मैं कल टॉम से मिल रहा हूँ। शायद वो मदद कर सके।"

* * *

वह झिझकते हुए पहुंचा। उसने कहा, "मैं यह रोबर्टा के लिए कर रहा हूं, उसके बारे में जानने के लिए, अपने बारे में नहीं।"
किसी भी तरह की गलतफहमी से बचने के लिए मैंने रोबर्टा को हिदायत दी थी कि वह टॉम को अपने पिछले जन्म की यादों के बारे में कोई भी जानकारी न दे। मैंने उससे वादा किया था कि उसे केवल एक ही सेशन से गुजरना होगा, जब तक कि वह दोबारा आने का विकल्प न चुने।
“बिल्कुल नहीं,” उन्होंने उस रहस्यमयी सतर्कता के साथ कहा जो लेखाकारों, वकीलों और डॉक्टरों में आम होती है, जिनका विश्लेषणात्मक दिमाग सटीक स्पष्टीकरण की मांग करता है। इसलिए, जब वे कुछ ही मिनटों में गहरी शांति की अवस्था में पहुँच गए, तो मुझे थोड़ा आश्चर्य हुआ।
“मैं आपको उस पिछले जन्म में ले जा रहा हूँ जब आप और रोबर्टा साथ थे,” मैंने उनसे कहा, मुझे अपनी किताब 'ओनली लव इज़ रियल' के एलिज़ाबेथ और पेड्रो याद आ गए, जिन्हें भी पिछले जन्मों की यादें थीं। उनके माध्यम से मैंने आत्मा के साथी के कई बार मिलने की सच्चाई का पता लगाया था और अन्य रोगियों में भी यही घटना देखी थी।
लगभग तुरंत ही उसकी पीठ ऐसे झुक गई जैसे किसी ने उसे मारा हो। "मुझे यहाँ से निकलना होगा!" उसने हताशा से कहा।
"आप कहां हैं?"
“युद्ध में। हम चारों तरफ से घिरे हुए हैं, चारों ओर से हमला हो चुका है। मेरी बेचारी पत्नी! मैंने उसे अकेला छोड़ दिया है, और मैंने वादा किया था — ” उसकी आँखें बंद थीं, लेकिन उसने अपने हाथ ऐसे उठाए जैसे कोई कुल्हाड़ी या तलवार चला रहा हो। “मैं अपना रास्ता खुद बना लूँगा! उसे मेरी ज़रूरत है।” एक चीख के साथ उसने अपने हाथ नीचे कर लिए; फिर मांसपेशियों का तनाव

* * *

कहा, "मुझे जीवन के दो संभावित रास्ते दिखाई देते हैं, एक बच्चों के साथ और दूसरा बिना बच्चों के।"
“‘बिना’ से शुरू करें।”
“बाहर का रास्ता अंधेरा, संकरा और वीरान है। मुझे हर चीज़ से डर लगता है, कीड़े-मकोड़ों और सांपों से लेकर घर से बाहर निकलने तक। क्योंकि हमारे बच्चे नहीं हो सकते, टॉम ने मुझे छोड़ दिया है, और इससे मेरा डर और बढ़ गया है। कोई दूसरा आदमी मुझे नहीं चाहेगा, और मैं इतनी कमज़ोर और डरी हुई हूँ कि अकेले नहीं रह सकती।” वह कांप उठी। “यह बहुत भयानक है।”
“लेकिन बच्चों के साथ?” मैंने पूछा।
“यह दुनिया धूप से भरी और विशाल है। टॉम मेरे साथ है, जैसा उसने वादा किया था। मैं खुश और संतुष्ट हूँ।”
इस सुखमय जीवन की ओर बढ़ते हुए, वह अपने कई जन्मों से चले आ रहे भयों को पूरी तरह से त्यागने में सक्षम हो गई: अपनों को खोने का भय, अपनी स्वयं की मृत्यु का भय, परित्याग और विश्वासघात का भय। जैसे-जैसे वह इन बातों को समझ रही थी, उसके चेहरे पर एक अलग ही आभा आ गई।
मैंने पूछा, "तुम कहाँ हो?"
मैं बहुत ऊँचाई पर हूँ, बादलों से भी ऊपर। मैं तैर रहा हूँ। तैरते हुए देख रहा हूँ। यहाँ का नज़ारा बहुत सुंदर है। हवा एकदम साफ़ है। मैं मीलों दूर तक देख सकता हूँ।
"अकेली हो?"
“हाँ। रुको—नहीं! दो बच्चियाँ, देवदूत जैसी बच्चियाँ, मेरी बच्चियाँ, मुझसे मिलने आ रही हैं। मैं उनका प्यार, उनकी खुशी महसूस कर सकती हूँ। ओह, और मैं उनसे प्यार करती हूँ और मैं बहुत खुश हूँ!” वह रुकी, अपनी भावी आत्मा को देखते हुए। “मैं उन्हें पहचानती हूँ। एक मेरी दादी हैं, वह महिला जिनसे मैंने दुनिया में सबसे ज़्यादा प्यार किया। जब मैं नौ साल की थी तब उनका निधन हो गया था। दूसरी मेरी माँ हैं—आज की मेरी माँ नहीं, बल्कि उस पाकिस्तानी लड़की की माँ जो मैं पाँच सौ साल पहले पिछले जन्म में थी। वे मुझे गले लगा रही हैं और मैं उन्हें गले लगा रही हूँ, और मैं हमेशा उनके साथ रहूँगी।”
मेरे पास रोबर्टा के सपने को प्रमाणित करने का कोई तरीका नहीं है, लेकिन मैं इसे सही-सही बता रहा हूँ। यह उसका अनुभव है, और उसे सचमुच विश्वास था

* * *

परिसरों का डिज़ाइन तैयार करना था। उसका सपना था कि लोग एक सुंदर वातावरण में सद्भाव से रहें।
उस आवाज़ को उसकी योजना का पता था। हमारे साथ काम शुरू करने के बाद उसने एक सपना देखा, जिसमें उसे एक ऐसा भविष्य दिखाया गया जहाँ ऐनी ने पहले ही अपनी परियोजना तैयार कर ली थी। (यह कुछ ऐसा था जैसे कोई उपन्यासकार उपन्यास लिखना चाहता हो और उसे किसी संदेशवाहक से पता चले कि उसने भविष्य में ही उपन्यास लिख लिया है।) आवाज़ ने उससे कहा, "तुम्हारा काम उस भविष्य से जुड़ना है जहाँ तुमने अपनी योजना विकसित की है, न कि उस भविष्य से जहाँ तुमने योजना विकसित नहीं की है।" उसे नहीं पता था कि मैंने रोगियों को भविष्य की ओर ले जाना शुरू कर दिया था; वह वर्तमान में सपने के अर्थ को लेकर उत्सुक थी।
उसने मुझे बताया कि उसकी योजना को पूरा करने में एक बाधा प्रसिद्धि का डर था। अगर कोई उसकी कला की प्रशंसा करता, तो वह घबरा जाती। आमतौर पर, वह अपनी चित्रकारी गुमनाम रूप से जमा करती थी, भले ही उसके प्रोफेसर जानते थे कि वही कलाकार है। पुरस्कार जीतने या व्यापक पहचान हासिल करने की संभावना से ही वह भयभीत हो जाती थी। वह जानती थी कि सार्वजनिक सफलता से उसे घबराहट का दौरा पड़ सकता है।
उसके अतीत से उसके वर्तमान जीवन में इन प्रतिक्रियाओं का कोई स्पष्टीकरण नहीं मिला। हालाँकि, मुझे उसके सपनों में दिलचस्पी थी, इसलिए मैंने सुझाव दिया कि अधिक जानकारी या स्पष्टीकरण के लिए पहले उसके भविष्य पर नज़र डालें। वह सहमत हो गई। जब वह एक शांत, समाधि जैसी अवस्था में थी, तो मैंने उसे समय में आगे ले जाकर यह पता लगाने की कोशिश की कि आवास परियोजना का क्या होगा।
उसने भविष्य के कई परिदृश्यों को अपनी आँखों के सामने घटते देखा। एक में, कोई परियोजना ही नहीं थी। वह एक आर्किटेक्चरल फर्म में काम करती थी, लेकिन मध्यम स्तर के पद पर, दूसरों के विचारों का मसौदा तैयार करने का काम करती थी। दूसरे में, एक आवास परियोजना पूरी हो चुकी थी, और उसमें उसके कुछ ही विचार शामिल थे। यह अपूर्ण थी, वैसी नहीं जैसी उसने कल्पना की थी। वह मुख्य लॉबी में लगी पट्टिका देख सकती थी। उसका नाम उसमें दर्ज नहीं था।
तीसरा परिदृश्य—विजय! यह परिसर पूरी तरह से उन्हीं की योजना थी।
वास्तुशिल्प संबंधी रेखाचित्रों और पट्टिका पर सबसे पहले उनका ही नाम था।

फिर भी जब उन्होंने इसकी सूचना दी, तो वे खुश नहीं दिखीं। (अन्य कई संभावित परिदृश्य भी थे, लेकिन ये तीन जितने स्पष्ट नहीं थे।)
जब मैं उसे वापस लेकर आई तो उसने कहा, “यह डर है। पहचान का डर, सफलता का डर। मुझे एहसास है कि मैं कोई भी रास्ता चुन सकती हूँ, लेकिन तीसरा रास्ता सबसे डरावना लगता है। मैं नहीं चाहती कि मेरा नाम उस पट्टिका पर हो।”
दरअसल, वह पट्टिका अहंकार का प्रतीक नहीं थी; बल्कि यह भय और घबराहट के दौरों की अनुपस्थिति का प्रतीक थी। जब तक वह डरी हुई थी, उसका नाम उस पर नहीं लिखा जाएगा। मुझे पता था कि उपचार के लिए हमें उसके अतीत की पड़ताल करनी होगी।

* * *

अपने पहले प्रतिगमन में, ऐनी मध्य एशिया की एक प्राचीन घुड़सवारी संस्कृति में एक लड़के के रूप में थी। उसके खानाबदोश गाँव के मुखिया का एक बेटा था जो ऐनी से दो साल बड़ा था, लेकिन घुड़सवारी, तीरंदाजी या तलवारबाजी में ऐनी जैसा कुशल नहीं था। ऐनी ने सीधे-सादे शब्दों में कहा, "वह मुझे पसंद नहीं करता।" दूसरे लड़के को उसके पिता का उत्तराधिकारी बनने के लिए तैयार किया जा रहा था, और अपने बेटे को लगातार हारते देखकर बूढ़ा आदमी क्रोधित हो जाता था। ऐनी अपनी सफलता के प्रभावों से अनभिज्ञ थी, फिर भी ऐनी की जीत से मुखिया का बेटा लगातार अपमानित होता जा रहा था।
“गांव के सभी नौजवानों के लिए घुड़सवारी प्रतियोगिता थी,” ऐनी ने कहा। “मैंने ठान लिया था कि मैं जीतूंगी, और मैं जीत गई। पूरे गांव के लोग, औरतें और मर्द, मेरी इस उपलब्धि पर मुझे बधाई देने लगे। मैंने ज़रूरत से ज़्यादा शराब पी ली और गांव के बाहर एक खेत में सोने के लिए लेट गई। सरदार का बेटा चुपके से आया और उसने मेरा गला काट दिया। मेरी मौत तुरंत नहीं हुई। मैंने अपने शराब जैसे लाल खून को बहते हुए देखा।”
उसे वापस लाने के बाद हमारी बातचीत में, ऐनी ने मुझे बताया कि उसे अपनी सफलताओं से पैदा होने वाले जानलेवा खतरे का एहसास अभी तक नहीं हुआ था। "बिल्कुल!" उसने कहा। "अब आपके साथ यहाँ बैठे हुए, बाहरी सफलता को गंभीर शारीरिक नुकसान से जोड़ना आसान है। इसीलिए तो मैं डरी हुई हूँ।"
अगले प्रतिगमन के दौरान, ऐनी को अपने पिछले जन्मों की छवियों की एक बहुरंगी श्रृंखला में सफलता से उत्पन्न होने वाले खतरे का पैटर्न दिखाई दिया। एक छवि में वह एक प्रतिभाशाली संगीतकार थी, एक ऐसा व्यक्ति जिसे

उसके प्रतिद्वंद्वी ने बर्बाद कर दिया था, जिसने ऐनी का संगीत चुराकर उसे अपना बताकर प्रस्तुत किया था। दूसरी छवि में वह लगभग दो हज़ार साल पहले के एक पूर्वी राज्य की लड़की थी। उसकी उम्र के उच्च वर्ग के लड़कों को गुप्त रहस्य और अनुष्ठान सिखाए जाते थे जो लड़कियों के लिए वर्जित थे, लेकिन ऐनी ने उन प्रतिबंधित कक्षाओं की जासूसी की और उनके बारे में जानकारी हासिल की। एक दिन, लड़कों द्वारा चिढ़ाए जाने पर, उसने एक रहस्य बता दिया। उसने कहा, "देखो, मैं भी उतना ही जानती हूँ जितना तुम जानते हो।" उसे अपने अहंकार की कीमत अपनी जान देकर चुकानी पड़ी। उसकी शिकायत की गई, उसे जेल में डाल दिया गया और जल्द ही उसे मार डाला गया क्योंकि वर्जित नियम तोड़ने की सज़ा मौत ही थी।
जैसे-जैसे हमने इन अनुभवों पर विचार किया, ऐनी समीकरणों को स्पष्ट रूप से समझने में सक्षम हुई। सफलता का अर्थ हिंसा था। आत्म-प्रकटीकरण का अर्थ दंड था। अभिमान का अर्थ मृत्यु था। धीरे-धीरे, और अधिक चिकित्सा के माध्यम से, उसे यह एहसास हुआ कि सुर्खियों में रहने का उसका डर पिछले जन्म के अनुभवों का परिणाम था, न कि वर्तमान या भविष्य में उसे किसी चीज़ से डरने की ज़रूरत थी। बड़ी मुश्किल से, क्योंकि उसका डर बहुत गहरा था, वह अपने भय से मुक्त हो सकी। उसने अपनी कक्षा की ड्राइंग पर हस्ताक्षर करने शुरू कर दिए, और उसने अपने भवन परिसर का एक छोटा मॉडल बनाया, जिसके लिए उसे "सबसे नवीन डिज़ाइन" का पुरस्कार मिला। उसने स्वीकार किया कि वह स्वीकृति भाषण नहीं दे सकी, लेकिन पुरस्कार, एक चांदी की पट्टिका, उसके घर की शोभा बढ़ा रही है।
हम दोनों को इस बात का अंदाजा है कि ऐनी का भविष्य कैसा होगा। दरअसल, भविष्य की ऐनी का निर्धारण उसके अपने फैसलों से ही होगा। अब जब गुरुजी उसे याद दिलाने आते हैं तो उसे पसीना नहीं आता।

अध्याय 8

ब्रूस: रिश्ते

जब हम मानव रूप में होते हैं, तब भले ही हमारा अंतिम लक्ष्य आत्मा में विलीन होना हो, फिर भी शारीरिक, भावनात्मक और आध्यात्मिक रूप से दूसरों के साथ संवाद करना हमारे जीवन का मूल आधार होता है। हम इसे कैसे संभालते हैं, यह हमारे भविष्य को निर्धारित करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। मेरी एक परिचित महिला, जिसने अपना पूरा जीवन आश्रम में बिताया, आध्यात्मिक स्वभाव की थी, लेकिन उसने मुझसे शिकायत की कि वह बिल्कुल भी ध्यान नहीं कर पाती। अपने एक ध्यान सत्र में मुझे इसका कारण समझ आया। उसे दुनिया में बाहर निकलना था, अनेक लोगों से संबंध बनाना था, हानि और दुःख, सुख और प्रेम का अनुभव करना था। अपनी आध्यात्मिकता के बावजूद, उसे अभी भी बहुत कुछ सीखना बाकी था।
हम सभी के अनेक प्रकार के रिश्ते होते हैं: व्यक्तिगत संबंध; परिवार और प्रियजनों के साथ संबंध; सहकर्मियों, बॉस, साथियों और अन्य कर्मचारियों के साथ संबंध; दोस्तों के साथ संबंध; और शिक्षकों और छात्रों के साथ संबंध। हमारे जीवन के अनेक पड़ावों में शरीर बदल सकते हैं और उनके साथ हमारे रिश्ते भी बदल सकते हैं, लेकिन हम रिश्तों के महत्व का पाठ सीखते रहते हैं, क्योंकि हम बार-बार उसी आत्मा के साथ जीवन में लौटते हैं।
हो सकता है आपकी माँ कई जन्मों से आपको परेशान करती आ रही हो। हो सकता है, पिछले जन्मों में आप उनकी माँ रही हों, और हो सकता है कि आपके उनके साथ माँ- बेटी के रिश्ते के अलावा भी कई रिश्ते रहे हों। अंततः, हमें अपने सभी रिश्तों को सुधारना होगा, और इसके लिए हमें अपने सभी कौशलों का उपयोग करना होगा, विशेष रूप से सहानुभूति, करुणा, अहिंसा और प्रेम का। हर रिश्ते में संवाद ही कुंजी है। प्रेम और खुलापन इस प्रक्रिया के लिए अत्यंत महत्वपूर्ण हैं, लेकिन सुरक्षा भी उतनी ही ज़रूरी है, क्योंकि यदि संवाद करना सुरक्षित नहीं होगा, तो आप संवाद नहीं कर पाएँगे।

आप संवाद के लिए सुरक्षित वातावरण कैसे बना सकते हैं? सबसे पहले यह जानकर कि संवाद के अनेक तरीके हैं—शब्द, विचार, शारीरिक भाषा, आँखों और चेहरे के भाव, स्पर्श—और इनमें से प्रत्येक पर ध्यान देना आवश्यक है। आपको यह भी समझना चाहिए कि जिस आत्मा से आपका संबंध है, वह आपके लिए अतीत में कई जन्मों और कई शताब्दियों तक महत्वपूर्ण रही होगी, और भविष्य की शताब्दियों में भी महत्वपूर्ण हो सकती है।
मेरी एक मरीज़ यह सोचकर बुरी तरह डर गई कि जिस रिश्ते से वह किसी हिंसक पुरुष के साथ थी और जिससे वह अभी-अभी बच निकली थी, वह अभी खत्म नहीं हुआ है; उसे एहसास हुआ कि वह पुरुष भविष्य में उसके पास लौट सकता है। उसने पूछा, "मैं इसे कैसे रोक सकती हूँ? मैं उसे वापस नहीं चाहती।"
इसका उत्तर यह सुनिश्चित करना है कि आपके भीतर ऐसी कोई भावना न हो जो उसे वापस अपनी ओर खींचे—न क्रोध, न हिंसा, न ही कुछ भी नकारात्मक। यदि आप प्रेम, सहानुभूति और करुणा के साथ, प्रतिशोध, घृणा या भय के किसी भी विचार के बिना रिश्ते से बाहर निकल सकते हैं, तो यही वह तरीका है जिससे आप रिश्ते को छोड़ सकते हैं।
आप चाहें तो उस व्यक्ति या उन व्यक्तियों से संबंध तोड़ सकते हैं। आप केवल उन्हीं लोगों से बातचीत कर सकते हैं जिनसे आप आत्मीयता महसूस करते हैं, केवल उन्हीं लोगों से जिन्हें आप व्यापक अर्थों में प्रेम करते हैं। आने वाले जन्मों में आप अपने कई प्रियजनों, अपने आत्मीय साथियों के साथ होंगे, क्योंकि आप आत्माओं के एक परिवार के रूप में कार्य कर रहे हैं। दूसरों को आपके ज्ञान को समझना होगा, उन पाठों को सीखना होगा जिनमें आप निपुण हैं, तभी वे भी आत्माओं के आपके समुदाय में शामिल हो सकेंगे।

* * *

रिश्तों को जीवंत रूप से दर्शाने वाले सबसे मार्मिक उदाहरणों में से एक ब्रूस का मामला है, जो पिछले साल बहुत बुरी हालत में मेरे पास आया था। उसने मुझे बताया कि वह पुरानी चिंता के लक्षणों से पीड़ित था: अनिद्रा, दिल की धड़कन तेज होना, अचानक गुस्सा आना और कभी-कभी अत्यधिक शराब पीना। वह एक साधारण सा दिखने वाला व्यक्ति था, जिसकी आँखें नम थीं, हाथ मिलाने का तरीका भी नम था और उसके छोटे-छोटे भूरे बाल थे जो उसके शुरुआती गंजेपन को छुपा रहे थे। उसकी बोली में मिडवेस्ट की झलक थी—वह मिल्वौकी का रहने वाला था— लेकिन वह दो साल से मियामी में फ्रैंक के साथ रह रहा था, जो उससे पंद्रह

साल बड़ा (ब्रूस पैंतीस साल का था) एक निर्माता था और हमारे एक क्षेत्रीय थिएटर से जुड़ा हुआ था। फ्रैंक का करियर कभी बहुत शानदार था, लेकिन लगातार फ्लॉप फिल्मों ने उसकी प्रतिष्ठा और आय को कम कर दिया था, जिससे उसे लॉस एंजिल्स के एक आलीशान बंगले से कोरल गेबल्स के एक छोटे से घर में जाना पड़ा। इसने उसे एक विनोदी, संतुष्ट व्यक्ति से एक चिड़चिड़े इंसान में बदल दिया, जो अपने अवसाद का अधिकांश हिस्सा ब्रूस पर व्यंग्य और सार्वजनिक अपमान के माध्यम से निकालता था। हाल ही में वे निजी तौर पर और सार्वजनिक रूप से भी एक-दूसरे से झगड़ने लगे थे, हालांकि उनमें से कोई भी रिश्ते को खत्म नहीं करना चाहता था।
ब्रूस एक कॉस्ट्यूम डिज़ाइनर थे। दोनों की मुलाकात तब हुई जब फ्रैंक ने उन्हें एक प्रोडक्शन के लिए काम पर रखा था। दोनों के बीच जल्द ही शारीरिक संबंध बन गए। दोनों ने इसे गुप्त रखना पसंद किया और इसलिए लॉस एंजिल्स में अलग-अलग रहते थे, और केवल मियामी जाने के बाद ही उन्होंने एक साथ रहना शुरू किया।
जब मैंने ब्रूस से पूछा कि फ्रैंक के इतने मुश्किल हो जाने के बावजूद वह क्यों रुका रहा, तो उसने बस कंधे उचकाए और कहा, "इन सब के बावजूद, मैं उससे प्यार करता हूँ।"
“हाँ, लेकिन घर छोड़ने का मतलब यह नहीं है कि आपको एक-दूसरे से मिलना बंद करना होगा। इससे फ्रैंक की आप पर पकड़ ढीली हो सकती है,” मैंने कहा। “और इससे आपकी कुछ चिंता भी कम हो सकती है। वह आपको किस तरह अपमानित करता है?” "हमारे दोस्तों के सामने मुझे समलैंगिक या उसकी रखैल कहकर और मुझे निजी तौर पर वो काम करने के लिए मजबूर करके जो मुझे पसंद नहीं हैं—यौन संबंधी काम।"
“तुम पलटवार नहीं करोगे?”
“कभी-कभी। खासकर पिछले कुछ महीनों में। और गुस्सा दूसरे तरीकों से भी निकलता है। लेकिन ज्यादातर समय मैं इसे अपने अंदर ही छिपाकर रखती हूँ। खासकर बिस्तर पर।”
"आप कहते हैं कि यह अन्य तरीकों से सामने आता है—उदाहरण के लिए, जब आप शराब पीते हैं? मुझे लगता है कि यह अनुचित तरीके से होता है।"
मुझे बारटेंडरों और वेश्याओं पर गुस्सा आता है।
“पुरुष वेश्याएं?”

“बेशक।” उसके चेहरे पर हल्की सी सिहरन झलक गई जिससे पता चला कि वह महिलाओं के साथ सोने के विचार के बारे में क्या सोचता है।
"क्या आप अक्सर वहां जाते हैं?"
नहीं। कभी-कभी।
"क्यों?"
"जब मैं फ्रैंक द्वारा मुझे चोट पहुँचाने से तंग आ जाऊँगी और बदले में किसी को चोट पहुँचाना चाहूँगी।"
"क्या उन्हें शारीरिक रूप से चोट पहुँचाई?"
एक और सिहरन। "नहीं। मैं उनसे वही काम करवाता हूँ जो मुझे फ्रैंक के साथ करने पड़ते हैं।"
मैंने सोचा, ये तो अजीब तरह का बदला है। मैंने पूछा, “क्या तुम इन्हें छोड़ सकते हो? क्या तुम अपना गुस्सा उस व्यक्ति की ओर मोड़ सकते हो जिसने इसे भड़काया है?”
वह एक पल के लिए चुप रहा। फिर उसने कहा, "मुझे यकीन नहीं है कि मैं फ्रैंक को अपने गुस्से की असली गहराई दिखा पाऊंगा। यह बहुत खतरनाक है। लेकिन मैंने वेश्याओं से नाता तोड़ लिया है।"
मैंने कहा, "यह एक शुरुआत है। बहुत बढ़िया।"
उसकी नम आँखों से पानी बह निकला और उसने अपना सिर झुका लिया। "नहीं, यह मेरे लिए अच्छा नहीं है।"
“क्यों? ऐसा लगता है—”
उसने मुझे रोक दिया। “मुझे एड्स है। मैं किसी को इससे संक्रमित नहीं करना चाहता।”
उन्होंने मुझे बताया कि पिछले कुछ महीनों से उनका स्वास्थ्य लगातार बिगड़ रहा था। उन्हें गैस्ट्रिक अल्सर था, और उनके पेट पर मौजूद जन्मचिह्न से हाल ही में अचानक और बिना किसी कारण के खून बहने लगा था। घबराकर उन्होंने उसकी बायोप्सी करवाई, लेकिन कैंसर नहीं पाया गया और उन्हें कुछ समय के लिए राहत मिली। फिर भी, उस जगह पर बना बड़ा निशान समय-समय पर चुकंदर जैसा लाल हो जाता था और उससे एक-दो बूंद खून रिसता था। इसी वजह से वे अपने डॉक्टर के पास गए, जिन्होंने उन्हें एड्स बताया। उन्होंने कहा, "यह निदान से ज़्यादा मेरे डर की पुष्टि थी।" परीक्षण किए गए। दो हफ्ते पहले निदान की पुष्टि हुई। इसी वजह से उन्होंने मुझसे मिलने का समय लिया।

मैंने कहा कि मैं उसकी चिंता और फ्रैंक के साथ उसके रिश्ते में उसकी मदद कर सकता हूँ, लेकिन मैं उसे इस बीमारी से ठीक नहीं कर सकता, हालाँकि अब ऐसी "दवाइयों का मिश्रण" व्यापक रूप से उपयोग में है जो इसकी प्रगति को धीमा कर सकती हैं और उसके जीवन में कई साल जोड़ सकती हैं।
उनके चेहरे पर गहरी उदासी छाई हुई थी। "अगर मैं अपनी जिंदगी को सही राह पर नहीं ला पाता, तो अतिरिक्त साल किसी काम के नहीं।"
“तो मुझे पूछने दीजिए: क्या आपके माता-पिता जानते हैं कि आप समलैंगिक हैं?”
“अब उन्हें पता चल गया है। मैंने उनसे यह बात यथासंभव लंबे समय तक छुपाई— मैंने तो कैलिफ़ोर्निया में रहने वाली एक काल्पनिक प्रेमिका का भी ज़िक्र किया था जिसके बारे में मैं उन्हें लिखती थी—लेकिन जब फ्रैंक और मैं यहाँ आकर साथ रहने लगे, तो उन्हें पता चल गया।”
उनकी प्रतिक्रिया क्या थी?
“सदमा। इनकार। मानो या न मानो: ‘क्या कोई दवा नहीं थी जो मैं ले सकता था?’ मुझे लगता है कि उन्हें अपने दोस्तों को पता चलने की चिंता सबसे ज़्यादा है। आख़िरकार, यह मिडवेस्ट है, और वे बाकी देश से लगभग एक सदी पीछे हैं।” उन्होंने नाटकीय अंदाज़ में अपना हाथ माथे पर रखा। “ ‘कितनी शर्म की बात है!’”
मैं खुद पर काबू न रख पाने के बावजूद हंस पड़ा।
उन्होंने आगे कहा, “वे अच्छे लोग हैं, प्यार करने वाले लोग हैं—बस इस विषय पर उन्हें जानकारी नहीं है। जब मैं घर उनसे मिलने जाता हूँ, तो वे मेरा प्यार और सम्मान से स्वागत करते हैं। समस्या मेरे भाई की वजह से है।” "आपका भाई?"
मुझे लगता है मैं उसका ज़िक्र करना भूल गया था। जी हाँ, बेन मिल्वौकी का एक बड़ा आदमी है। एटना में सीनियर वाइस प्रेसिडेंट। खूब पैसा, खूब दोस्त, खूब दबदबा। रिपब्लिकन पार्टी ने उसे सांसद बनने का लालच दिया है, और वह इसके लिए ऐसे ललचा रहा है जैसे कोई कुत्ता दौड़ के मैदान में दौड़ता है।
और एक समलैंगिक भाई—?
उसने कंधे उचकाते हुए कहा, “अलविदा वॉशिंगटन। वो करीब एक साल पहले मुझसे मिलने आया था और मुझसे अपना नाम बदलने को कहा था। मैंने उसे गाली दी। वो ज़िद पर अड़ा रहा: ‘अगर तुम कुछ समय के लिए गायब हो जाओ तो अच्छा होगा। कम

से कम किसी को बताना मत कि तुम मेरे भाई हो।’ बस, मुझे गुस्सा आ गया। उसकी हिम्मत कैसे हुई! मैं भी उसके जितना ही अच्छा हूँ—बल्कि उससे भी बेहतर— भले ही मेरा प्रेमी एक आदमी है। मैं उसके पीछे गया। आखिरी बार मैंने उसे कोरल वे पर भागते हुए देखा था।”
अगर यह उसका अचानक आया गुस्सा था, तो मुझे यह जायज़ लगा। मैंने उसे यही बताया भी।
“सच है, लेकिन जैसे जब मैं फ्रैंक पर गुस्सा होता हूँ, वैसे ही जब मैं बेन के रवैये के बारे में सोचता हूँ, तो मेरा गुस्सा फूट पड़ता है—चाहे मैं कहीं भी रहूँ और जिसके साथ भी रहूँ। बेन बस एक निकम्मा, लालची, नाम का बीमा विक्रेता है। मुझे उस पर तरस आता है, और यह बेतुका है कि मैं उसे मार डालना चाहता हूँ। मैं बेहतर इंसान हूँ, और बेहतर इंसान किसी से कोई दुश्मनी नहीं रखते—या एक दर्जन लोगों से भी नहीं।”
उनके गुस्से के हिंसक स्वभाव को केवल उनके जीवन की परिस्थितियों से समझाना असंभव लग रहा था। और यद्यपि एड्स के निदान को देखते हुए उनकी चिंता स्वाभाविक थी, मुझे आश्चर्य होता था कि क्या यह हमेशा से इतनी गंभीर थी कि, जैसा कि अब है, यह उनके जीवन को प्रभावित कर रही है।
जब मैंने उससे इस बारे में पूछा तो उसने जवाब दिया, "हाँ। स्कूल में भी, जब मेरे पास खुश रहने के सारे कारण थे—अच्छा छात्र, प्यार करने वाले माता- पिता, वगैरह—तब भी मुझे हमेशा एक डर सा सताता रहता था। अब जब मेरे पास डरने के लिए कुछ असली वजह है, तो यह डर और बढ़ गया है, लेकिन उतना ज्यादा नहीं।"
मैंने कहा, "हो सकता है कि यह आपके अतीत में घटी किसी घटना से जुड़ा हो।" “मेरा बचपन? नहीं। जैसा कि मैंने अभी आपको बताया, यह बेहद सामान्य था।” मैंने कहा, "तुम्हारा बचपन नहीं, तुम्हारा सुदूर अतीत।"
वह आगे झुका। "समझाओ।"

* * *

मैंने उन्हें समझाया और वे प्रतिगमन प्रक्रिया के लिए सहमत हो गए। हैरानी की बात यह है कि मुझे लगा था कि ब्रूस सम्मोहन से डरेंगे और खुद को बहुत कमजोर नहीं दिखाना चाहेंगे, लेकिन वे मेरे कुछ ही मरीजों को छोड़कर बाकी सभी से कहीं अधिक गहराई तक सम्मोहन में चले गए और उन्हें जो कुछ याद था वह बिल्कुल स्पष्ट था।

मैं प्राचीन मिस्र में हूँ। यह उस महान फ़राओ के शासनकाल का समय है जिसकी महत्वाकांक्षा अपनी शक्ति और वैभव को प्रदर्शित करने वाले मंदिर और महल बनवाने की है। पहले भी मंदिर बन चुके हैं, लेकिन ये अब तक के सभी प्रयासों से कहीं अधिक भव्य होंगे। मैं एक इंजीनियर हूँ, और फ़राओ ने मुझे दो परियोजनाओं पर काम करने के लिए चुना है: एक पवित्र स्थान का निर्माण और स्तंभों की कतारों का निर्माण।
“मैं स्वयं फ़राओ से मिला हूँ; वहीं उन्होंने मुझे अपनी योजनाओं के बारे में बताया। चुना जाना मेरे लिए अतुलनीय सम्मान की बात है, और यदि मैं सफल हुआ, तो जीवन भर मेरी हर इच्छा पूरी होगी। जब मैंने उनसे कहा कि मुझे पाँच सौ मज़दूरों और दासों की आवश्यकता होगी, तो उन्होंने एक हज़ार की पेशकश की। खर्च में कोई कमी नहीं की जाएगी, और अंतिम लक्ष्य की प्राप्ति में किसी भी मृत्यु का मुझे खेद नहीं होगा। ये इमारतें इस सर्वोच्च देवत्व को पवित्र करेंगी और उनकी सर्वोच्चता को प्रतिबिंबित करेंगी।”
फिर भी, फ़राओ ने कड़े आदेश जारी किए हैं। पवित्रस्थल सात वर्षों में पूरा होना है, और स्तंभों की संरचना उसके तीन वर्ष बाद। केवल उत्तम संगमरमर और सबसे मजबूत पत्थरों का ही प्रयोग किया जाना चाहिए। हमें यह सुनिश्चित करना है कि जब यह पूरा हो जाए, तो इसका परिणाम अनंत काल तक उसकी महिमा का बखान करे।
“यह काम मुश्किल है। पत्थरों और संगमरमर को लाने-ले जाने की व्यावहारिक समस्याएँ तो हैं ही, साथ ही पर्याप्त पानी और पत्थरों को उठाने के लिए रेल की पटरियों के लिए लकड़ी की व्यवस्था करना भी एक चुनौती है। यहाँ तक कि सर्दियों में भी मौसम बेहद गर्म रहता है। रेत और आंधी-तूफान लगातार खतरा बने रहते हैं। फ़राओ का मानना है कि समान प्रतिभा वाले वास्तुकार और अभियंता दूसरे मंदिर और स्तंभों का निर्माण कर रहे होंगे। फ़राओ की संपत्ति के बावजूद, हम सभी को सीमित संसाधनों के लिए आपस में प्रतिस्पर्धा करनी पड़ेगी।”
और एक और अड़चन है। फ़राओ का एक चचेरा भाई है। मैं उससे मिला हूँ, वह दखलंदाज़ी करने वाला, चापलूस, अहंकारी और बेअकल है। वह पूरी परियोजना का निरीक्षक है। मुझे और सभी अन्य वास्तुकारों और इंजीनियरों को उसकी आज्ञा माननी होगी। उसका वचन ही फ़राओ का वचन है और इसलिए वही कानून है। मैं उससे डरता हूँ। वह सब कुछ बर्बाद कर सकता है।

सचमुच, ओवरसियर के बारे में बात करते हुए ब्रूस का चेहरा पीला पड़ गया। मेरे दफ्तर की खामोशी में भी वह अपना दबदबा बनाए हुए था। ब्रूस की भाषा की औपचारिकता देखकर मैं दंग रह गया, जो उसकी सामान्य बोलचाल की भाषा से बिलकुल अलग थी। बाद में जब मैंने उससे पूछा कि क्या वह कभी मिस्र गया है, तो उसने यकीन दिलाया कि वह नहीं गया था। इतिहास और ऐतिहासिक स्थलों की यात्रा में उसकी कोई रुचि नहीं थी।
मैंने पिछले जन्म में उनका मार्गदर्शन किया था।
“मेरी चिंताएँ सच साबित हुईं,” ब्रूस ने आगे कहा। “वह हर चीज़ में दखल देता है। लगता है वह मुझे खास तौर पर नापसंद करता है। शायद वह मेरे प्रति मेरी अरुचि को भांप लेता है, हालाँकि मैं इसे ज़ाहिर नहीं करता। खैर, वह लगभग हर दिन मेरे साथ रहता है, बेतुके सुझाव देता है, मेरे आदेशों को पलट देता है, शिकायत करता है कि मैं और मेरे साथी बहुत धीरे काम कर रहे हैं, जबकि असल में प्रगति में रुकावट वही है। फ़राओ द्वारा निर्धारित समय की पाबंदियों को देखते हुए, मुझ पर इतना दबाव बढ़ गया है कि मुझे यकीन है कि मैं फट पड़ूँगा। हर दिन मेरे लिए खुद से लड़ना पड़ता है ताकि उसकी मांगों और ताने- बाज़ियों के सामने शांत रह सकूँ, जब मैं उन्हें पूरा नहीं कर पाता।”
“काम शुरू होने के लगभग एक साल बाद, उस बदमाश ने ज़िद की कि पवित्रस्थल को मुख्य मंदिर के बजाय किसी दूसरे मंदिर के बगल में बनाया जाए। जब मैंने उसे याद दिलाया कि यह फ़राओ के आदेशों के बिल्कुल विपरीत है, तो उसने मेरे साथियों के सामने मुझे मूर्ख कहा और वहाँ से जाने लगा।
“जिस बात से मैं डरता था, वही हो जाता है: मैं भड़क उठता हूँ। मैं उससे कहता हूँ कि वह मूर्ख है, वह एक बेवकूफ के सिवा कुछ नहीं है और दिखता भी वैसा ही है, वह अपने आसपास के पत्थरों जितना ही मूर्ख है। ‘चलो इस मामले को फ़राओ के पास ले चलते हैं,’ मैं कहता हूँ। ‘वही तय करेगा कि अंतिम अधिकार किसके पास होना चाहिए।’”
“फिरौन के चचेरे भाई ने सबसे घिनौने तरीके से बदला लिया। महल में मेरे साथ जाने के बजाय, उसने मेरे एक प्रतिद्वंद्वी, एक अन्य इंजीनियर को, मेरे रात के खाने में पी जाने वाली शराब में जहर मिलाने के लिए कहा। मैं तुरंत बीमार पड़ गया; दर्द असहनीय था, और मुझे बिस्तर पर लिटा दिया गया। उसी रात एक पहरेदार चुपके से मेरे तम्बू में घुस आया और मेरे पेट में चाकू घोंप दिया।

मेरी तुरंत मृत्यु हो गई। मेरी आखिरी नज़र फिरौन के उस नीच चचेरे भाई पर पड़ी जो मेरे तम्बू के बाहर खड़ा हंस रहा था।”
मैं उसे वापस ले आया; वह स्पष्ट रूप से घबराया हुआ था। मैंने पूछा, "क्या आप बता सकते हैं कि आप कैसा महसूस कर रहे हैं?"
“मेरे पेट पर वो जगह जहाँ मुझे चाकू मारा गया था,” वो हकलाते हुए बोला। “ये वही जगह है जहाँ बायोप्सी के बाद निशान हैं, वो घाव जिससे कभी-कभी बिना किसी स्पष्ट कारण के खून बहता है।”
"और कुछ?"
वह ज्ञानोदय की असीम अनुभूति में डूबा हुआ था। "वह निरीक्षक, वह व्यक्ति जिसने पिछले जन्म में मिस्र में मुझे सताया था, वही इस जन्म में मेरा भाई है।"

* * *

जैसा कि उसने स्वीकार किया था, क्रोध उसके वर्तमान जीवन में एक नकारात्मक कारक था। यह तब सबसे अधिक उग्र होता था जब वह अपने भाई बेन का सामना कर रहा होता था या बेन उसका सामना करता था, जिसने आखिरकार ब्रूस से अपनी पहचान त्यागने, अदृश्य हो जाने के लिए कहा था।
मुझे भी उसकी तरह ही अपने पिछले जीवन को फिर से जीने की तीव्र इच्छा थी। एक बार फिर, यह प्राचीन मिस्र में, एक अलग समय की बात थी।
“मैं एक पुजारी हूँ, एक वैद्य हूँ, उन गिने-चुने लोगों में से एक हूँ जिन्हें अमीर और शक्तिशाली लोग नियुक्त करते हैं। हमारी चिकित्सा विधि रहस्यमय है, आम डॉक्टरों द्वारा इस्तेमाल की जाने वाली जड़ी-बूटियों और लोशन जैसी नहीं। मेरी उपचार पद्धति में हम पुजारी जिसे ऊर्जा छड़ कहते हैं, उसका उपयोग शामिल है। जब इन छड़ों को बिल्कुल सही तरीके से घुमाया जाता है, तो इनसे उपचार करने वाली ध्वनि कंपन और प्रकाश आवृत्तियाँ निकलती हैं। इनका उपयोग आकस्मिक नहीं होता। प्रकाश और ध्वनि का एक निर्धारित क्रम होता है, शरीर के अंगों पर छड़ों को लक्षित करने का एक जटिल क्रम और पैटर्न होता है। यह कला गुप्त है। इसमें ऊर्जा और प्रकाश तथा उनका संचय, भंडारण और स्थानांतरण शामिल है।”
मैंने पूछा, "आप इस चिकित्सा का अभ्यास कहाँ करते हैं?"
उसकी आँखों में चमक आ गई। “चिकित्सा मंदिरों के भीतर गुप्त कक्षों में। केवल कुछ ही पुजारियों को उनके स्थान का पता है। यहाँ तक कि मंदिरों में

मामूली काम करने वालों को भी उनके बारे में पता नहीं है, क्योंकि उन्हें इतनी कुशलता से छिपाया गया है।”
और क्या आप चमत्कार कर सकते हैं?
“बिल्कुल! हमने कई बीमारियों का इलाज किया है।” वह आगे झुके। “और हम युद्ध में खोए हुए अंगों और टांगों को फिर से जीवित करने में सक्षम हैं।” "छड़ियों के प्रयोग से?"
“छड़ें। हाँ।”
"अद्भुत।"
मैंने प्राचीन संस्कृतियों में उपचार तकनीकों और चिकित्सा के बारे में पढ़ा था, और हालांकि मैंने ब्रूस द्वारा वर्णित छड़ियों के बारे में कभी नहीं पढ़ा था, मुझे यह पता था कि मिस्र के चिकित्सक दावा करते थे कि वे अंगों और अवयवों को पुनर्जीवित कर सकते हैं, और उन्होंने रक्त रोगों, प्रतिरक्षा रोगों और त्वचा एवं मस्तिष्क के रोगों के इलाज में चमत्कारिक सफलताएँ प्राप्त की थीं। वास्तव में, लक्सर के एक मंदिर में एक आंतरिक कक्ष है जिसका उपयोग चिकित्सा कक्ष के रूप में किया जाता था; इसकी दीवारों पर ऐसे चित्र बने हैं जो चिकित्सकों को इन क्षेत्रों में काम करते हुए दर्शाते हैं।
मैंने ब्रूस को एक महीने बाद फिर देखा। इस बीच उन्हें निमोनिया हो गया था, जो एड्स का एक आम दुष्प्रभाव है, और उन्हें अस्पताल में भर्ती कराना पड़ा। जब वे वापस आए, तो उनका चेहरा बहुत पीला पड़ गया था और वे थके हुए लग रहे थे, हालांकि जब मैंने सत्रों को स्थगित करने की पेशकश की, तो उन्होंने जोर देकर कहा कि हम जारी रखें।
उन्होंने कहा, “वे मेरे लिए उपचार कर रहे हैं। मैं ठीक-ठीक कारण नहीं बता सकता, लेकिन मुझे लगता है कि मैं किसी अत्यंत महत्वपूर्ण घटना के कगार पर हूँ। मरने से पहले यह समझना मेरे लिए अत्यंत आवश्यक है कि वह घटना क्या है।”
हालांकि दोबारा जाने से फायदा होता, फिर भी मैंने सोचा कि क्या मैं मन और शरीर के संबंध का उपयोग करके उसके शारीरिक लक्षणों को कम कर सकता हूँ। मैंने उससे कहा, "मैं एक प्रयोग करना चाहता हूँ। क्या तुम इसके लिए तैयार हो?"
“ज़रूर। कुछ भी।”

“फिर मैं चाहता हूं कि आप अपने मन में अपनी भूमिका बदलें। आप एक मिस्र के रोगी हैं जो प्रकाश और ध्वनि ऊर्जा प्राप्त कर रहे हैं, और मैं चाहता हूं कि आप उस ऊर्जा को अपने वर्तमान शरीर और मन में स्थानांतरित करें।”
यह एक असामान्य प्रक्रिया थी, यह मैं मानता हूँ, लेकिन मैंने ऐसा इसलिए किया क्योंकि वह एचआईवी पॉजिटिव था और बायोप्सी वाली जगह पर उसे दर्द हो रहा था।
मैंने पूछा, "आपका डॉक्टर कौन होना चाहिए?"
“फ्रैंक,” उसने तुरंत जवाब दिया। “हमारे बीच मतभेद रहे हैं, लेकिन इन सबके बावजूद, वह अब भी मुझसे प्यार करता है।”
मैंने कहा, “फ्रैंक आपके मिस्र के जीवन में आपके साथ है। वह एक पुजारी- चिकित्सक है; उसे रहस्यमय विद्याओं का ज्ञान है। उसे अपना ज्ञान आप पर लागू करने दीजिए।”
ब्रूस ने अपनी आँखें बंद कर लीं और कुर्सी पर पीछे की ओर झुक गया। मैं देख सकता था कि उसके चेहरे की मांसपेशियां शिथिल हो गईं और उसके गालों पर थोड़ी रौनक लौट आई। "यह काम कर रहा है। मुझे अच्छा लग रहा है।"
“बहुत बढ़िया। आपके डॉक्टर को इन छड़ों के उपयोग की अच्छी समझ है; उन्हें प्रकाश और ध्वनि के पैटर्न और क्रम का ज्ञान है। यह उपचार का उच्चतम स्तर है। इसके लिए आभारी रहें।”
“मैं हूँ,” उसने फुसफुसाते हुए कहा। “ओह, मैं हूँ!”
सत्र का शेष समय मौन में बीता। जब ब्रूस जाने लगा, तो मैंने उससे कहा कि वह घर जाकर ध्यान करे। “प्रकाश और उपचार तुम्हारे साथ वहाँ भी होंगे। उन्हें इस कार्यालय तक सीमित रहने की आवश्यकता नहीं है।”
वह न केवल स्वस्थ होकर लौटा, बल्कि उसे गहरी समझ भी मिली। उसने कहा, “मेरा भाई मेरे दोनों पिछले जन्मों में मेरे साथ था। पहले जन्म में वह मार्गदर्शक था, लेकिन दूसरे में वह एक अन्य पुजारी-चिकित्सक के रूप में मेरे साथ था। और जब आपने मुझे उस जन्म में वापस जाकर रोगी बनने के लिए कहा, तो फ्रैंक नहीं, बल्कि बेन ही मेरा उपचारक बना।”
“मुझे पूरा यकीन है कि यह सही है। अब खुद को दोनों जन्मों में बेन की जगह पर रखकर देखो। खुद को उसके शरीर और उसके नजरिए में ढालकर देखो।”
कुछ मिनटों तक वह ध्यान लगाकर सोचता रहा, प्रयास के कारण उसके चेहरे पर शिकन आ गई। फिर उसकी आँखें खुलीं और उसके चेहरे पर एक चमकती हुई मुस्कान

थी। “वह मुझसे ईर्ष्या करता है! पिछले जन्म में भी और इस जन्म में भी। चाहे वह शक्तिशाली हो, प्रशासक हो या राजनीतिज्ञ, फिर भी वह ईर्ष्या करता है। उसकी अपनी पीड़ा ही उसे इतना क्रूर बनाती है।”
ब्रूस ने बताया कि यद्यपि उसका भाई एक मिस्री कुलीन और प्रशासक था, फिर भी वह ब्रूस की प्रतिभा और कौशल से ईर्ष्या करता था, जो न तो उसके पास थे और न ही वह कभी सीख सकता था। उसका पालन-पोषण पूर्ण विशेषाधिकार और शक्ति के वातावरण में हुआ था, और जब ब्रूस ने सार्वजनिक रूप से उस पर हमला किया, तो उसे उस अपमान का बदला लेना पड़ा।
“इसलिए जहर,” ब्रूस ने कहा। “चाकू का वार तो अतिरिक्त था। यह क्रोध, ईर्ष्या और शर्म से प्रेरित था।”
वह स्पष्ट रूप से एक गहन भावनात्मक अनुभव से गुजर रहा था। मैंने शायद ही कभी किसी मरीज को इतना भावुक देखा हो। "तुम्हारे वर्तमान जीवन का क्या हाल है? तुम्हारा भाई अब किस बात से ईर्ष्या करता है?"
जवाब तुरंत मिल गया: “मेरे माता-पिता का प्यार। शायद इसलिए कि मैं ज़्यादा नाज़ुक बच्चा था, उन्होंने मेरी तरफ़ ज़्यादा ध्यान दिया, बजाय उसके—‘बेन तो बहुत मज़बूत है, वो अपना काम खुद कर सकता है’—और उसके लिए इसका मतलब था कि वे मुझसे ज़्यादा प्यार करते हैं, हालाँकि मुझे यकीन नहीं है कि यह सच है। यही असली बात है। काश मुझे यह पहले पता चल जाता।”
मैंने मनोचिकित्सक से वही मूल प्रश्न पूछा: "इससे आपको कैसा महसूस होता है?"
क्षमाशील। प्रेममय। वह कोई शक्तिशाली दूसरा व्यक्ति नहीं है। वह बिल्कुल मेरे जैसा है, शक्ति और कमजोरी का मिश्रण। यह अद्भुत है!
"क्या आपको लगता है कि वह भी ऐसा ही महसूस कर सकता है?"
“बिल्कुल। अगर मैं कर सकता हूँ, तो वह भी कर सकता है, क्योंकि हम दोनों एक जैसे हैं। मिस्र में बिताए मेरे दूसरे जीवन ने मुझे यही सिखाया है।” "क्या आप उसे सिखा सकते हैं?"
"मैं कोशिश कर सकता हूँ।"

* * *

जब मैं यह लिख रहा हूँ, ब्रूस ने बहुत प्रगति की है। उसका पेट का घाव भर गया है; अब वह लाल नहीं होता और न ही उससे खून निकलता है। उसका अल्सर भी ठीक हो गया है। उसने और फ्रैंक ने अपनी यौन समस्याओं का समाधान कर लिया है और

उन्होंने लड़ना बंद कर दिया है, हालाँकि वे अब भी थोड़ी-बहुत नोकझोंक करते हैं। मुझे लगता है कि वे दोनों इसका आनंद लेते हैं। अपने पिछले जन्म और आध्यात्मिक अनुभवों के माध्यम से उसने मृत्यु का भय खो दिया है। वह अपने भाई को सर्वशक्तिमान नहीं मानता और समझता है कि इस भावना का कुछ हिस्सा बेन पर उसकी अपनी ही धारणाओं से आया है। अपने आध्यात्मिक अनुभव से उसने जो भी सबक सीखे हैं, उनमें से सबसे महत्वपूर्ण, वह मानता है, यह है कि रिश्ते अपने सबसे गहरे अर्थों में बराबरी वालों के बीच होते हैं, और यदि वह दूसरे की खूबियों की सराहना कर सके और कमियों को माफ कर सके—क्योंकि वे हमारी भी हैं—तो प्रेम अपने आप उत्पन्न हो जाएगा। वह और उसका भाई अक्सर मिलते हैं और रोज़ाना बातचीत करते हैं।
“उन्होंने मेरे समलैंगिक होने को राजनीतिक फायदे में बदल दिया है,” ब्रूस ने मुस्कुराते हुए मुझसे कहा। “अब वे ‘उदारवादी रिपब्लिकन’ बन गए हैं। विस्कॉन्सिन में इससे बेहतर कोई नहीं हो सकता।”
हमारी पिछली मुलाकातों में से एक में उन्होंने मुझे बताया कि जब वे मिस्र के पुजारी-चिकित्सक थे, तो वे कभी-कभी छड़ियों के प्रयोग से जुड़ी उपचार रस्मों की देखरेख करते थे। इन रस्मों में वे उपचार ऊर्जाओं, प्रकाश और ध्वनि की शक्ति को जोड़ते थे, जिन्हें मिस्र के समय में देवताओं की शक्ति से जुड़ा माना जाता था, लेकिन अब, वे जानते हैं, ये एक ईश्वर या एक के गुण हैं। ब्रूस जानते हैं कि वे अमर हैं और हमेशा से अमर रहे हैं, कि हम सभी शाश्वत रूप से एक दूसरे से जुड़े हुए हैं, और हम हमेशा प्रेम से घिरे रहते हैं।

अध्याय 9

पैट्रिक: सुरक्षा

हम हर दिन सुरक्षा शब्द सुनते हैं। वित्तीय सुरक्षा, सामाजिक सुरक्षा, राष्ट्रीय सुरक्षा—ये सभी महत्वपूर्ण हैं। लेकिन यहाँ हम एक अधिक गहन सुरक्षा की बात कर रहे हैं, स्वयं की सुरक्षा: भावनात्मक सुरक्षा, मानसिक सुरक्षा, ऐसी सुरक्षा जो हमें अपने परिवार, अपने प्रेमियों, अपने दोस्तों, अपने समाज, अपनी सभ्यता के साथ पूर्ण रूप से संवाद करने में सक्षम बनाती है।
यह आत्मप्रेम से, स्वयं को आत्मा के रूप में समझने से, और यह अहसास करने से उत्पन्न होता है कि आप पिछले जन्मों में विद्यमान थे और अनंत काल तक भविष्य के जन्मों में विद्यमान रहेंगे। वास्तविक सुरक्षा इस ज्ञान से आती है कि आप अमर हैं, शाश्वत हैं, और आपको कभी हानि नहीं पहुंचाई जा सकती। मैंने बहुत धनी लोगों का इलाज किया है जो दुखी हैं और उनमें सुरक्षा की भावना बिल्कुल नहीं है, हालांकि उनके वर्तमान जीवन में उनकी सभी सुख-सुविधाएं सुनिश्चित हैं। सुरक्षा संपत्ति से नहीं मिलती। आप अपनी भौतिक वस्तुओं को अगले जीवन में नहीं ले जा सकते, लेकिन आप अपने कर्म, अपने कार्य और अपनी प्रगति—जो आपने सीखा है और एक आध्यात्मिक व्यक्ति के रूप में आप कैसे आगे बढ़ रहे हैं—ले जा सकते हैं। यह भी संभव है कि आप अपनी कुछ प्रतिभाओं को भी साथ ले जा सकें। मेरा मानना है कि मोजार्ट पिछले जन्म में एक कुशल संगीतकार थे, जिससे अठारहवीं शताब्दी में बचपन में उनकी असाधारण प्रतिभा का पता चलता है।
सुरक्षा और आत्मसम्मान आपस में जुड़े हुए हैं, और आत्मसम्मान प्राप्त करना कभी-कभी कठिन होता है, हालांकि इसके बिना आत्म-प्रेम संभव नहीं है। हममें से कई लोग अपने माता-पिता, शिक्षकों, दोस्तों या समुदायों द्वारा सिखाई गई (अक्सर अनजाने में) इस धारणा को अपना लेते हैं कि हममें किसी न किसी रूप में कमी है, हम उतने अच्छे नहीं हैं। यदि हम नकारात्मकता को छोड़ दें, तो हम आत्म-प्रेम प्राप्त कर सकते हैं। वे धार्मिक परंपराएं जो कहती

हैं कि "दूसरों से प्रेम करो" वास्तव में गलत हैं। आत्म-प्रेम ही दूसरों के प्रति प्रेम का आधार है। यहीं से सच्ची परोपकारिता की शुरुआत होती है। जब आप स्वयं से प्रेम करते हैं, तो यह प्रेम दूसरों में भी प्रकट होता है; जब आप स्वयं से प्रेम नहीं करते, तो आपकी ऊर्जा सचेत या अचेत रूप से इसे पाने में ही केंद्रित रहती है, और आपके पास दूसरों के लिए समय नहीं बचता। आत्म-प्रेम स्वार्थ नहीं है; यह स्वस्थ आत्म-सम्मान है। अहंकारी, शेखीबाज़, आत्म-प्रचारक, नखरेबाज़ और विक्रेता—वे लोग जो खुद को या अपने उत्पादों को बेचने के लिए आत्म-प्रेमी होने का दिखावा करते हैं—अक्सर दिल से असुरक्षित होते हैं। जिस व्यक्ति को मैं कभी सबसे सलीकेदार और सार्वजनिक रूप से आत्मविश्वास और आत्म-प्रचार का आदर्श मानता था, उसने एक बार आपसी विश्वास में मुझसे कहा कि वह "बस से बचो" नाम का एक खेल खेलता है, जिसका मतलब है कि वह एक खतरनाक सड़क के कोने पर खड़ा होकर यह देखने की कोशिश करता है कि वह बस की चपेट में आने से कितना बच सकता है।
“अगर तुम्हारी हत्या हो गई तो?” मैंने स्तब्ध होकर पूछा।
“तब दुनिया एक बेकार चीज से छुटकारा पा लेगी,” उसने जवाब दिया।
सच्चे आत्म-प्रेम को प्रदर्शित करने या सार्वजनिक रूप से दिखाने की आवश्यकता नहीं होती। यह एक आंतरिक अवस्था है, एक भावना है, एक शक्ति है, एक खुशी है; यह सुरक्षा है। याद रखें, आत्माएं उस एक का हिस्सा हैं, जो प्रेम है। हम सभी के पास आत्माएं हैं। हम हमेशा प्रेम के पात्र हैं। हम हमेशा बदले में प्रेम कर सकते हैं।

* * *

जब पैट्रिक पहली बार मेरे दफ्तर में आया, तो वह एक बिखरे बालों वाले किशोर जैसा लग रहा था—बाल उलझे हुए, हल्की दाढ़ी, जींस और मार्लिंस जैकेट जिसे धोने की ज़रूरत थी, एडीडास के जूते खुले हुए और नाखून गंदे—लेकिन असल में वह इकत्तीस साल का था। दुबला-पतला, आँखों में पानी भरा हुआ, जिसे वह नज़रअंदाज़ करता था, और बेजान हाथ मिलाने वाला यह युवक, ऐसा था जिसका आत्मविश्वास उतना ही कम था जितना मैंने आज तक किसी का देखा है।
हमने उसकी उम्र, निवास स्थान (मियामी), यह कि वह अभी भी अपने माता-पिता के साथ रहता था, पेशा (एक नवोदित डॉट-कॉम कंपनी में लेखाकार), और यह तथ्य कि वह इकलौता बच्चा और अविवाहित था - "कुंवारा," उसने मुझे शर्म से लाल होते हुए बताया।

मैंने पूछा, "मुझे किसने सिफारिश की?"
“मेरे माता-पिता।”
क्या मैं उन्हें जानता हूँ?
“नहीं। ऐसा बिल्कुल नहीं हो सकता। मेरे पिताजी एक कारखाने के शिपिंग कार्यालय में काम करते हैं, और मेरी माँ केमार्ट में सेल्स लेडी हैं। ये वो लोग नहीं हैं जिनके साथ आप मेलजोल रखना चाहेंगे।”
आखिरी बात उन्होंने गुस्से भरे लहजे में कही। मैंने इसे नजरअंदाज कर दिया, लेकिन सोचा कि वे अपने बेटे से कितना प्यार करते होंगे तभी तो उसकी थेरेपी पर इतना पैसा खर्च कर रहे हैं। "तो फिर उन्हें मेरे बारे में कैसे पता चला?"
“उन्होंने आपको एक टीवी शो में सुना और तुरंत ही कह दिया, ‘पैट्रिक के लिए यही सही आदमी है।’”
"क्यों?"
"क्योंकि मुझे विज्ञान कथाएँ पसंद हैं—या पसंद थीं।"
“और वे सोचते हैं कि पूर्व जन्म प्रतिगमन विज्ञान कथा है?” मैंने उसे गौर से देखा। “क्या सच में ऐसा है?”
कंधे उचकाना। सन्नाटा। मैंने आगे पूछा, "आपने कहा था कि आपको विज्ञान कथाएँ पसंद हैं। कब की बात है?"
"जब मैं एक बच्चा था।"
"लेकिन अब आप नहीं हैं?"
"ओह, मुझे लगता है मैं कर सकता हूँ। लेकिन मैं इसके लिए बहुत बूढ़ा हो चुका हूँ।"
अद्भुत। मेरे कई वयस्क मित्र विज्ञान कथाएँ पढ़ते हैं और उन्होंने मुझे उन लेखकों की किताबें उधार दी हैं जिनकी मैं प्रशंसा करता हूँ: वर्न, वेल्स, लेम, ब्रैडबरी। अब मुझे उनमें विशेष रुचि हो रही है क्योंकि भविष्य के बारे में उनकी कल्पनाएँ असाधारण हैं। "किसकी उम्र 'बहुत बूढ़ी' होती है?"
"बारह।"
उन्होंने इतने विश्वास से कहा कि मुझे पता चल गया कि उस उम्र में उनके साथ कोई ऐसी घटना घटी थी जिसने उन्हें अंदर तक झकझोर दिया था। “बारह साल की

उम्र में ही तुम बूढ़े हो गए थे? दूसरे लोग तो नब्बे साल की उम्र तक विज्ञान कथाएँ पढ़ते हैं।”
एक और कंधे उचकाना। ठीक है। "किसने कहा कि तुम बहुत बूढ़े हो?"
“मेरे पिताजी ने मेरी किताबें लीं और उन्हें एक पुरानी किताबों की दुकान पर बेच दिया। उन्होंने कहा कि अब मेरे लिए बड़े होकर जो करना है उसकी तैयारी करने का समय आ गया है।”
"और क्या विज्ञान कथा इसमें बाधा डालेगी?"
उन्होंने कहा, "मैं मंगल ग्रह पर रहने वाला एक स्वप्नद्रष्टा था। अब पृथ्वी पर लौटने का समय आ गया था।"
क्या वह सही था?
“मुझे लगता है ऐसा ही है।” पैट्रिक आगे झुका और आखिरकार उसकी आवाज़ में जोश आ गया। “लेकिन मैं आपको बताऊँ, डॉ. वीस। मंगल ग्रह पर रहना पृथ्वी पर रहने से कहीं बेहतर था।”
तो फिर पृथ्वी पर उसका जीवन कितना दुखमय होगा।
मैंने पूछा, "अब मंगल ग्रह पर भेजे गए अंतरिक्ष यानों के बारे में आपकी क्या राय है? क्या आपने तस्वीरें देखी हैं?"
“हाँ, मैंने कर लिया है! और यह तो बस शुरुआत है। दस साल में मंगल ग्रह पर इंसान होंगे, उनकी बस्तियाँ होंगी।”
"क्या आप वहाँ होगें?"
उसकी बत्ती ऐसे बुझ गई जैसे मैंने उसे बंद कर दिया हो। "नहीं।"
"क्योंकि आपको इसकी अनुमति नहीं है?"
“क्योंकि वहाँ पहले से ही दूसरे लोग पहुँच चुके होंगे।” उसने अपने हाथ जोड़कर अपनी आँखों के सामने रख लिए, मानो मेरा चेहरा छुपाना चाहता हो। “वे मुझे अपने साथ नहीं चाहेंगे।”
मुझे फिर से उसकी उदासी का एहसास हुआ। "क्यों?"
क्योंकि मैं यहाँ का नहीं हूँ। क्योंकि मैं कभी भी यहाँ का नहीं रहा हूँ। “आप कहाँ के निवासी हैं?”
"आसमान में अकेला।"
"आपको कैसे मालूम?"
"किताबों में तो यही लिखा था।"
“विज्ञान कथा की किताबें?”

“बिल्कुल सही। मुझे तो वे काल्पनिक नहीं लगती थीं—वे भविष्य की झलकियाँ थीं। मैं किसी अंतरिक्ष यान में होता या फिर अकेले ही उड़ रहा होता; यह बहुत आसान था। मुझे युद्धों और ऐसी कहानियों वाली किताबें पसंद नहीं थीं। मुझे राक्षस या महाशक्तियाँ भी पसंद नहीं थीं। मुझे बस दूसरे ग्रहों या तारों की यात्रा के बारे में लिखी किताबें पसंद थीं।”
मैं कल्पना कर सकता था कि वह अपने कमरे में खुद को कैद करके पढ़ रहा है, जबकि उसके माता-पिता नीचे चिंतित होकर सोच रहे हैं कि अपने इस विलक्षण बच्चे के साथ क्या करें।
मैंने कहा, "जब तुमने पढ़ना छोड़ दिया, जब तुमने अपने पिता की इच्छा के अनुसार काम करने की कोशिश की, सबके साथ घुलने-मिलने की कोशिश की, तब भी तुम अकेली थी।"
उन्होंने मुझे ऐसे देखा मानो मैं कोई जादूगर हूँ। “हाँ। जब मैंने आकाश, दूसरे ग्रहों या अंतरिक्ष यात्रा के बारे में बात करने की कोशिश की, तो बच्चों को कोई दिलचस्पी नहीं दिखी। लेकिन यही सब कुछ था जिसके बारे में मुझे पता था, यही सब कुछ था जिसकी मुझे परवाह थी। मैं वहाँ जा सकता था जहाँ दूसरे नहीं जा सकते थे, और वे इसके बारे में सुनना नहीं चाहते थे। बच्चों को लगा कि मैं पागल हूँ, मेरे दोस्त डॉनी को छोड़कर। वह इकलौता लड़का था जिसके साथ मैं सहज महसूस करता था, लेकिन फिर उसके माता-पिता कहीं और चले गए और वह उनके साथ चला गया।”
“जिसकी वजह से आप पूरी तरह से अकेले रह गए।”
“बात ये है कि मुझे लगने लगा था कि मुझमें कुछ गड़बड़ है। मैं अलग थी, ये मैं जानती थी, पर क्यों? मुझे लगता था कि मैं सर्वशक्तिमान हूँ, पर असल में मुझमें कोई शक्ति नहीं थी। मेरे पिताजी कहते थे कि विज्ञान कथाएँ बच्चों के लिए होती हैं, पर अगर ऐसा है तो बच्चे उन्हें क्यों नहीं पढ़ते? मैंने उनकी इच्छा के अनुसार उन्हें पढ़ना छोड़ दिया, पर मेरी ज़िंदगी खाली-खाली सी लगने लगी। अब उसमें कोई मज़ा नहीं था। मेरे पास जाने के लिए कोई जगह नहीं थी, छिपने के लिए कोई जगह नहीं थी। क्योंकि कोई मेरी तरफ ध्यान नहीं देता था, कोई मेरी बात नहीं सुनता था, इसलिए मैं खुद पर भरोसा नहीं कर सकती थी। मुझे गणित पसंद है—अंतरिक्ष में भी गणित है—तो मैं एक लेखाकार बन गई। एक लेखाकार! क्या इससे ज़्यादा सामान्य कुछ हो सकता है? क्या इससे

ज़्यादा नीरस कुछ हो सकता है? मैं पूरी तरह से खाली और निराश महसूस कर रही थी।”
पैट्रिक के लंबे भाषण के साथ-साथ चेहरे के भावों की एक श्रृंखला भी दिखाई दी—उदासी, क्रोध, निराशा, खालीपन—जो उसकी आंतरिक उथल-पुथल के शारीरिक संकेत थे।
मैंने धीरे से कहा, “तुम्हें दूसरों की इतनी बातें नहीं सुननी चाहिए। अपनी अंतरात्मा की सुनो। अकेले रहना कोई बुरी बात नहीं है—और वैसे भी, जैसे तुम्हें डोनी मिला, वैसे ही तुम्हें और भी लोग मिलेंगे, पुरुष और महिलाएं, जो तुम्हारी तरह सोचते होंगे।”
उसने कंधे उचकाए और फिर अपना सिर दूसरी तरफ घुमा लिया। मुझे महसूस हुआ कि वह आंसू रोकने की कोशिश कर रहा था।
मैंने पूछा, “क्या बात है?”
"आपने मुझसे कहा था कि मुझे दूसरों की बात नहीं सुननी चाहिए।"
“हां। यह अच्छी सलाह है।”
"यही तो समस्या है। ऐसा नहीं है।"
"मैं नहीं समझता।"
अब उसने मेरी तरफ देखा और उसका जवाब एक दर्द भरी चीख थी: “मैं निराश, हताश और हताश महसूस कर रहा हूँ। अगर मैं दूसरों की बात नहीं सुनूंगा, तो मुझे खुद की बात सुननी पड़ेगी!”

* * *

सम्मोहन की अवस्था में उन्हें अपने पिछले जन्मों की यादें आसानी से आ जाती थीं। उन्होंने कहा, "मैं पुरुष हूँ, लेकिन पूरी तरह से पुरुष नहीं, पूरी तरह से इंसान भी नहीं।"
मैंने अपनी हैरानी छिपाने की कोशिश की, लेकिन मुझे डर है कि मेरी आवाज़ लड़खड़ा गई होगी। "आप किस समय अवधि की बात कर रहे हैं?"
“साठ हजार साल पहले।”
“साठ हज़ार—” मैंने उसे घूरकर देखा, यह देखने की कोशिश करते हुए कि कहीं सम्मोहन का असर तो नहीं हुआ और वह मुझे बेवकूफ बना रहा है। नहीं। उसकी आँखें बंद थीं, साँसें सामान्य थीं। “आगे बोलो,” मैंने किसी तरह कहा। “मेरा जन्म किसी दूसरे ग्रह पर हुआ था। उसका कोई नाम नहीं था। शायद वह किसी दूसरे ग्रह मंडल या किसी दूसरे आयाम में मौजूद था। खैर, मैं अपने ग्रह से

पृथ्वी की ओर हो रहे एक प्रवास का हिस्सा हूँ। जब हम यहाँ पहुँचे, तो दूसरे लोगों ने हमारा स्वागत किया, जो अलग-अलग तारामंडलों से आए पूर्व प्रवासों के वंशज थे। वे मानव जाति की एक विकसित होती उप-प्रजाति में समाहित हैं। हमें उनके साथ पृथ्वी पर रहना होगा क्योंकि हमारा ग्रह मर रहा है और यह नया है। सच है, हमें शारीरिक रूप से यहाँ आने की ज़रूरत नहीं थी। हमारी आत्माएँ हमारे आस-पास के मनुष्यों में या दूसरे ग्रहों के प्राणियों में पुनर्जन्म ले सकती थीं। लेकिन हम एक स्वाभिमानी लोग हैं। हमारी तकनीक उन्नत है—हमने विशाल दूरियाँ तय की हैं—हमारी संस्कृति परिष्कृत है, और हमारी बुद्धि तीव्र है। हम अपने ज्ञान और अपनी उपलब्धियों को संरक्षित करना चाहते हैं। हम दूसरों से जुड़ना चाहते हैं और पुनर्जन्म के माध्यम से इन नए मानव जाति के विकास में सहायता करना चाहते हैं।”
मेरे दफ्तर में पैट्रिक की आवाज़ ऊँची थी, मानो अभी पूरी तरह परिपक्व न हुई हो। यह उनके व्यक्तित्व के अनुरूप था। लेकिन अब, उनकी आवाज़ में एक अलग ही गूंज थी और शब्द पूरे अधिकार के साथ निकलते थे। मैं उनकी दूरदृष्टि से मंत्रमुग्ध हो गया था, ऐसी दूरदृष्टि मैंने पहले कभी नहीं देखी थी। “हमारे शरीर इंसानों से बहुत अलग नहीं हैं, लेकिन हमारी बुद्धि कहीं अधिक श्रेष्ठ है। पृथ्वी का वातावरण हमारे पुराने ग्रह के वातावरण जैसा ही है, इसीलिए हमने इस स्थान को अपना गंतव्य चुना, लेकिन यहाँ की हवा शुद्ध और स्वच्छ है। अन्य सभी दृष्टियों से भी, पृथ्वी उस स्थान से कहीं अधिक सुंदर है जहाँ से हम आए हैं। यहाँ पेड़, घास, पानी, नदियाँ और महासागर, फूल, पक्षी और हर रंग की मछलियाँ हैं। मैं यहाँ संतुष्ट हूँ—नहीं, बल्कि संतुष्टि से भी कहीं अधिक। मैं पहले से कहीं अधिक खुश हूँ। मेरा काम कलाकृतियों और लिखित ज्ञान के भंडारण की निगरानी करना है, और मुझे इसके लिए आदर्श स्थान मिल गया है: पृथ्वी की सतह के बहुत नीचे प्राकृतिक कक्ष। जब तक मनुष्य उस स्तर तक पहुँच जाएँगे जहाँ वे समझ सकें कि हमने क्या छिपा रखा है, तब तक वे इसे खोज लेंगे।”
बाद में, जब मुझे उनकी बातों पर विचार करने का अवसर मिला, तो उनसे मिलने से पहले मेरे मन में बनी कई धारणाएँ सही साबित हुईं। मेरा मानना था कि आत्माएँ एक समान होती हैं, चाहे वे अलग-अलग आयामों या आकाशगंगाओं से आएँ या पृथ्वी से। हमारी दुनिया में नए आने वाले लोग जल्दी ही पुनर्जन्म के चक्र में प्रवेश कर जाते हैं और फिर यहीं जन्म लेते हैं, आंशिक रूप से इसलिए

क्योंकि उन्होंने कर्मों का बोझ और दायित्व बनाया होता है, और आंशिक रूप से इसलिए क्योंकि उनका उद्देश्य मानव जाति के विकास में योगदान देना होता है। आत्माएँ किसी भी "परजातीय" शरीर की तरह ही आसानी से सांसारिक शरीरों में प्रवेश कर सकती हैं। पैट्रिक की आत्मा ने उस "स्वर्ग" में रहने का चुनाव किया जिसे उनके लोगों ने बसाया था।
मेरे आग्रह पर, पैट्रिक मुझे इस पिछले जीवन में और आगे ले गया। “मैंने एक ऐसी चट्टान खोजी है जहाँ सागर आकाश से मिलता है, और मैंने वहाँ पत्थर और लकड़ी का एक घर बनाया है। मेरा विशाल कार्य पूरा हो गया है; कलाकृतियाँ और दस्तावेज़ सुरक्षित रूप से रखे गए हैं। मैं अपने आस-पास की सुंदरता का आनंद लेने, सुगंधित हवा में तल्लीन होने के लिए स्वतंत्र हूँ। मुझे बुद्धिमान माना जाता है, और मेरी जाति के कई लोग, साथ ही मनुष्य भी, मुझसे सलाह लेने आते हैं, जिसे मैं सहर्ष देता हूँ। अंततः मेरी मृत्यु हो जाती है, लेकिन बहुत पहले मेरे लोगों ने उचित समय पर अपनी आत्मा को अपने भौतिक शरीर से अलग करना सीख लिया था ताकि वे उच्च चेतना के स्तरों तक आसानी से पहुँच सकें। मैं भी ऐसा ही करता हूँ, लेकिन मैं अपने कई लोगों के साथ संवाद जारी रखने में सक्षम हूँ जो अभी भी अपने नए घर, पृथ्वी ग्रह पर अपने शरीर में हैं।”
सचमुच, वे मानो दो लोकों के बीच, चेतना के दो स्तरों में विलीन हो गए थे। उन्होंने कहा, “ईश्वर और मनुष्य के बीच का अंतर नगण्य है। मेरे पास जो ज्ञान छिपा है, उनमें से एक यह है कि चेतना को भौतिक शरीर से अलग करने की कला में महारत हासिल कैसे की जाए। जल्द ही आपकी संस्कृति भी इसे सीख लेगी। जब ऐसा होगा, तो आप पाएंगे कि अलग करने वाली चेतना अपनी इच्छा अनुसार अन्य, कम ‘ठोस’ शरीर धारण कर सकती है। उस स्थिति से यह अन्य प्राणियों को उनके भौतिक रूपों में प्रभावित कर सकती है। ग्रहण करने वाले प्राणी को यह प्रभाव दिव्य, देवदूत जैसा, ईश्वरीय प्रतीत होगा। लेकिन वास्तव में यह उसी चेतना का एक उन्नत रूप है जो ग्रहण करने वाले प्राणी के पास होती है।” पहली मुलाकात में अनुभवहीन और अपरिपक्व प्रतीत होने वाले एक युवक से इतने गहन विचार सुनना रोमांचकारी था। और उसके बाद उसने जो कहा, वह मेरे लिए अत्यंत सुंदर था।
“मेरी दुनिया प्राचीन है और तुम्हारी बहुत नई, फिर भी समय के दायरे में यह अंतर नगण्य है। समय किसी ब्रह्मांडीय देवता की साँस छोड़ने और लेने जैसा

है। साँस छोड़ने से तारे, ग्रह, आकाशगंगाएँ और ब्रह्मांड बनते हैं। साँस लेने से ये सब वापस देवता के फेफड़ों में धूल के एक अत्यंत छोटे और घने बिंदु में समा जाते हैं। समय का यह निरंतर चक्र, जिसमें साँस अंदर-बाहर होती है, शाश्वतता की प्रकृति का संकेत देता है।”
पैट्रिक चुप हो गया, और मैं बहुत भावुक होकर उसके शब्दों पर विचार करने लगा। मुझे लगा कि मेरी पढ़ाई में और भी गहराई आई है। पैट्रिक के शब्दों में, मुझे "शाश्वतता के स्वरूप" की एक झलक दिखाई दी थी, और यह मुझे अत्यंत सुंदर लगी। मैं विज्ञान कथाओं के प्रति उसके आकर्षण, आकाश के प्रति उसके प्रेम और तारों तक यात्रा करने की उसकी इच्छा को समझ गया। जब वह जागा, तो मैंने उससे पूछा कि क्या उसे विश्वास है कि उसने जो देखा वह केवल उन किताबों का विस्तार मात्र था जिन्हें वह बचपन में बहुत पसंद करता था। “नहीं,” उसने तुरंत कहा। “मैंने अभी जो देखा, उसकी कभी कल्पना भी नहीं की थी, और न ही किताबों के लेखकों ने। मेरा अनुभव बिल्कुल वास्तविक था। मैंने कुछ भी कल्पना नहीं की थी।”
उनकी प्रतिक्रिया स्वाभाविक प्रतीत हुई और इससे उनके मन में विचारों की एक लहर दौड़ गई।
“क्या होगा अगर ब्लैक होल वास्तव में ब्रह्मांडीय श्वास का हिस्सा हों?” उसने ज़ोर से सोचा। “क्या होगा अगर देवदूत, गुरु और आध्यात्मिक मार्गदर्शक किसी तरह प्राचीन और अत्यंत उन्नत परग्रही सभ्यताओं से जुड़े हों?”
मैंने सोचा, हद हो गई। बिल्कुल ही अजीब। लेकिन कैथरीन के आध्यात्मिक दौर शुरू होने पर और विक्टोरिया के ये कहने पर कि उसने मुझे यरूशलेम में देखा था, तब भी मैंने यही सोचा था। वैसे भी, मेरे विचारों से कोई फर्क नहीं पड़ता था। पैट्रिक की आँखों में मुझे एक नई चमक दिखाई दे रही थी, बीस साल से भी ज़्यादा समय बाद उसके अंदर फिर से जोश की चिंगारी लौट आई थी। मुझे पता था कि आगे की थेरेपी उसे उसके आध्यात्मिक मार्ग के और करीब ले आएगी। यह उसके जीवन के प्रति जुनून, उसकी खुशी और उसकी आशा को फिर से जगाकर उसे उस मार्ग पर ले जाएगी।

* * *

जैसे-जैसे थेरेपी आगे बढ़ी, पैट्रिक को अपने तीन और पिछले जन्म याद आने लगे:

1. नौ शताब्दियों पहले मध्य अमेरिका या दक्षिण अमेरिका के उत्तरी भाग के मूल निवासी के रूप में, वे एक प्रसिद्ध गणितज्ञ और खगोलशास्त्री थे, जो अकेले रहते थे लेकिन वृद्धावस्था तक आदरणीय और सम्मानित रहे। उन्होंने महसूस किया कि साठ हजार वर्ष पूर्व के उनके अनुभव ने इस जीवन को प्रभावित किया, क्योंकि वे तारों की संरचना और उल्काओं के अर्थ के बारे में जानने के लिए उत्सुक थे।
2. अठारहवीं शताब्दी के आरंभ में वे एक कबालवादी यहूदी रब्बी थे, जो पोलैंड के क्राकोव के बाहरी इलाके में एक छोटे से कस्बे में रहते थे। वहाँ वे अपने रहस्यवादी अध्ययन को व्यावहारिक पारिवारिक जीवन के साथ जोड़ पाते थे। उनके पास सिखाने के लिए बहुत कुछ था, उनकी पत्नी और कई बच्चे थे, और वे कस्बेवासियों और अपनी संस्कृति में सहज और स्वीकृत थे। उन्हें अपने वर्तमान जीवन की तरह वहाँ कभी भी "अजनबी" जैसा महसूस नहीं होता था।
3. चौदहवीं शताब्दी में वे चीन के एक ठंडे और बंजर इलाके में रहने वाले एक बौद्ध भिक्षु थे। वहाँ धार्मिक विचारकों के समुदाय में उनका व्यापक सम्मान था और वे ध्यान और आत्मनिरीक्षण के साथ-साथ सक्रिय कृषि जीवन भी व्यतीत करते थे। वे ऊर्जा के नियंत्रण और प्रवाह, विशेष रूप से शरीर के भीतर के ऊर्जा केंद्रों और चैनलों के ज्ञाता थे। जब वे वर्तमान में लौटे, तो उन्होंने महसूस किया कि उनका कार्य एक्यूपंक्चर के अभ्यास से कितना मिलता-जुलता है। जब उन्होंने अपने इस चीनी जीवन को पुनः जिया, तो उन्होंने भौतिक और नश्वरता से परे एक समानांतर ब्रह्मांड में एक अन्य लोक में अपने तत्काल पारगमन का अनुभव किया। इनमें से कई अवधारणाएँ उस ज्ञान और बुद्धिमत्ता से मिलती-जुलती थीं जो उन्होंने कई शताब्दियों बाद कबालिस्टिक रब्बी के रूप में प्राप्त की; मेरे कार्यालय में इस बौद्ध जीवन की समीक्षा करते समय उन्होंने इस संबंध को तुरंत समझ लिया। उन्होंने अनुमान लगाया कि या तो अतीत में किसी समय संस्कृतियों का आपस में संवाद हुआ था, या ज्ञान वास्तव में सार्वभौमिक था और प्रत्यक्ष जगत से परे की खोज में अपनी बुद्धि का उपयोग करने की इच्छा रखने वाला कोई भी व्यक्ति स्वतंत्र रूप से इसका उपयोग कर सकता था।
इस समय तक पैट्रिक मेरे साथ सहज महसूस करने लगा था और जैसा कि उसने कहा, "मुझे अपने सत्रों में उतना ही आनंद आता था जितना विज्ञान कथाएँ पढ़ने में।" लेकिन मेरे कार्यालय के बाहर मियामी में उसे अभी भी कठिनाई होती थी।

हालाँकि वह अन्य लोगों, विशेषकर अपने पिता के मूल्यों और विचारों से कम प्रभावित होता था, फिर भी वह महिलाओं और सभी अजनबियों की उपस्थिति में असुरक्षित महसूस करता था। "अब निराशा महसूस करने के बजाय," उसने कहा, "मैं बस अकेलापन महसूस करता हूँ। मेरे विचार सोने के लिए अच्छे हैं, लेकिन अगर कोई स्त्री मेरे साथ होती तो मैं और भी खुश होता।" उसने अपनी आँखें बंद कर लीं। "शायद अगले जन्म में," उसने उदास स्वर में कहा।
मैंने कहा, "शायद। क्या आप पता लगाने की कोशिश करना चाहेंगे?"

* * *

“मेरा नाम मैडी है,” पैट्रिक ने कहा। “महिलाओं को आमतौर पर उच्च स्तरीय खगोलीय अनुसंधान में भाग लेने के लिए नहीं कहा जाता है, लेकिन मेरे अंक मेरे पुरुष सहकर्मियों से इतने बेहतर थे और अंतरिक्ष केंद्र में मेरा काम इतना अच्छा था कि वे मुझे दूर नहीं रख सके—मैं उन पर मुकदमा कर देती।” मैंने सोचा, कुछ चीजें नहीं बदलतीं। भविष्य में होने वाला लैंगिक भेदभाव वर्तमान के लैंगिक भेदभाव से बहुत अलग नहीं लगता। मुझे मैडी तुरंत पसंद आ गई। वह स्पष्ट रूप से अपने हक के लिए एक दृढ़ और मजबूत पैरोकार थी, पैट्रिक के लिए एक अच्छा सकारात्मक बदलाव।
मैंने पूछा, “यह कौन सा वर्ष है?”
“वर्ष बाईस सौ चौवन,” उसने तुरंत उत्तर दिया। “महीना मई, दिन गुरुवार, समय रात के दस बजकर सत्रह मिनट।”
"आपकी आयु कितनी है?"
“इकत्तीस”—पैट्रिक की इस जीवन में यही उम्र थी।
आप कहां से बोल रहे हैं?
“बेशक, यह वेधशाला है। मैं यहाँ अपने कंप्यूटरों, दूरबीनों और श्रवण उपकरणों से घिरा हुआ हूँ। मैं आज सुबह नौ बजे से यहीं हूँ—जो मेरा रोज़ का समय है—और मैं इससे ज़्यादा खुश नहीं हो सकता।”
आप विशेष रूप से किस परियोजना पर काम कर रहे हैं?
उसने आह भरी। “मुझे लगता है कि बताने में कोई हर्ज नहीं है। प्रेस को कुछ हफ़्ते पहले इस कहानी की जानकारी मिली थी और तब से वे इसका मज़ाक उड़ा रहे हैं। मेरे दोस्त भी मुझ पर हंसते हैं, लेकिन मैं आपको यकीन दिलाती हूं कि यह मामला बिल्कुल गंभीर है।”
मैंने गंभीरता से कहा, "मुझे इसमें कोई संदेह नहीं है।"

"हम परग्रही सभ्यताओं की उत्पत्ति, संरचना और कभी-कभी उनके पतन का अध्ययन कर रहे हैं।"
मैं सचमुच दंग रह गया। अगर यह कल्पना थी, तो पैट्रिक के लिए यह उचित ही था, उसके बचपन की पढ़ी हुई किताबों का सीधा सिलसिला। लेकिन अगर यह सच था, और अगर उसका साठ हज़ार साल पहले का जीवन वास्तविक था, तो यह कितना अद्भुत है कि भविष्य के इस मोड़ पर वह अपने अतीत की जड़ों का अध्ययन कर सकता है। “आपकी जानकारी कहाँ से आती है?”
मैडी सवाल सुनकर खुश लग रही थी, और उसने वही प्रोफेसर वाला लहजा अपनाया जो मुझे अपने कॉलेज के दिनों से याद है। “सीधे शब्दों में कहें तो—और हमारा काम इतना आसान नहीं है—हम अंतरिक्ष यानों से मिले डेटा का इस्तेमाल करके दूसरी आकाशगंगाओं के ग्रहों से आने वाले संदेशों को ‘सुन’ रहे हैं। उनसे जो जानकारी मिलती है, उसे सौर मंडल में स्थापित सोलह अंतरिक्ष स्टेशनों से मिली जानकारी के साथ मिलाकर हम अब तक सौर मंडल की भौगोलिक स्थिति का काफी अच्छा अंदाजा लगा चुके हैं। ऐसा लगता है कि दर्जनों ऐसी सभ्यताएँ, ऐसे समाज मौजूद हैं। इनमें से ज़्यादातर हमसे इतनी दूर हैं कि हम उनसे सिर्फ़ शुरुआती संपर्क ही कर पाते हैं—यानी उनसे हमें और हमसे उन्हें भेजे गए संकेतों के ज़रिए दोनों समाजों को यह पता चलता है कि हम मौजूद हैं। लेकिन जो दूसरे करीब हैं, जिनके पास ऐसा करने की तकनीक है—उनसे तो लगता है कि हम जल्द ही कुछ मुलाक़ातें करेंगे।”
"क्या वे हमसे मिलने आएंगे, या हम उनसे मिलने जाएंगे?"
“ओह, वे हमारे पास ज़रूर आएंगे। अंतरिक्ष यात्रा में हम अभी उतने उन्नत नहीं हैं। हम तो अभी मुश्किल से अपने सौर मंडल से बाहर निकल पाए हैं।” वह थोड़ी देर रुकी, उसकी आँखों में चमक थी। “लेकिन जब वे आएंगे और हम उन्हें दुनिया को दिखा पाएंगे, तो सोचिए सरकारी अनुदान में कितनी बढ़ोतरी होगी!” मैंने कहा, "तुम इसे देखने के लिए वहाँ मौजूद रहोगे।"
“बिल्कुल! और वो प्रेस और मेरे दोस्त जिन्होंने हम पर हँसा था, उन्हें अब पछतावा होगा।”
मैडी को अपने परिवार, दोस्तों और निजी रिश्तों के बारे में ज़्यादा जानकारी नहीं थी। जब मैंने उनसे इनके बारे में पूछा, तो उन्होंने बात को फिर से अपने काम की तरफ मोड़ दिया। ज़ाहिर है, यही उनके भावी जीवन का वो हिस्सा था जिसने पैट्रिक को प्रेरित किया, और हमेशा की तरह मैंने मरीज़ पर

उस विषय पर चर्चा करने का दबाव नहीं डाला जिसके बारे में वो बात करने से हिचकिचा रहे थे।
मैं मैडी के शोध के बारे में उनसे और अधिक जानकारी मांगने ही वाला था कि तभी उनकी चेतना बदल गई और वे उस जीवन को छोड़कर वर्तमान जीवन में वापस आ गए; सम्मोहन की अवस्था में रहते हुए, उन्होंने इसे एक उच्चतर दृष्टिकोण से देखा।
“पिछले तीन सालों से मैं मियामी विश्वविद्यालय में खगोल विज्ञान का कोर्स करने के बारे में सोच रहा था। अगर वे मुझे पूर्णकालिक छात्र के रूप में स्वीकार नहीं करते, तो मैं इसे अस्थायी रूप से अटेंड कर लेता। लेकिन मैं हमेशा इसे टालता रहा—शायद पूछने में झिझक महसूस करता था। लेकिन अब मुझे लगता है कि मुझे यह कोर्स करना ही चाहिए। यह मेरे भविष्य के जीवन और काम की तैयारी में अगला कदम है।” उन्होंने एक गहरी सांस ली, फिर धीरे और शांत भाव से कहा, “यही वो नियति है जिसकी मुझे तलाश थी।”
उसके जाने के बाद, मैंने नियति और स्वतंत्र इच्छा की अवधारणाओं पर एक नोट लिखा, जो मेरे काम के लिए बहुत महत्वपूर्ण हैं: “पैट्रिक खगोल विज्ञान का पाठ्यक्रम चुन रहा होगा, लेकिन यह उसकी नियति भी होगी। ये दोनों आपस में गहराई से जुड़े हुए हैं। अपनी स्वतंत्र इच्छा का सही उपयोग हमें हमारी नियति के मार्ग पर ले जा सकता है। दूसरी ओर, गलत स्वतंत्र चुनाव हमें हमारी नियति से दूर ले जा सकते हैं, हमारी आध्यात्मिक प्रगति में बाधा डाल सकते हैं और हमारे जीवन को जटिल बना सकते हैं। सही चुनाव करना तब बहुत आसान हो जाता है जब हम अपने भविष्य की झलक देख सकें, चाहे वह इस जीवन में हो या आने वाले जीवन में।”
अपने भविष्य के बारे में सोचकर पैट्रिक का खगोल विज्ञान का कोर्स करने का निर्णय और भी पुख्ता हो गया। उसने अगला मौका मिलते ही दाखिला ले लिया।

* * *

पैट्रिक को जल्द ही इस बात की पुष्टि मिल गई कि वह वास्तव में अपने सच्चे भाग्य के मार्ग पर चल रहा है। खगोल विज्ञान पाठ्यक्रम के दूसरे सेमेस्टर के दौरान, उसने मुझे फोन किया। तब तक उसकी थेरेपी पूरी हो चुकी थी, और अस्पताल से छुट्टी मिलने के बाद से मैंने उससे कोई बात नहीं सुनी थी। उसने कहा, "मुझे तुमसे मिलना है।"

ओह-ओह! हमने मिलने का समय तय किया था, और मैं सोच रही थी कि आखिर हुआ क्या है। पैट्रिक, जो पहले बेहद असुरक्षाओं से घिरा रहता था, अब ऐसा लग रहा था जैसे वह खुद से और अपनी सीमाओं से संतुष्ट है। उसकी लंबी चुप्पी से मुझे लगा कि वह ठीक है, लेकिन शायद किसी बात ने उसे फिर से उसकी पुरानी बेचैनी में धकेल दिया हो।
इसके विपरीत, वह एक उत्साही पिल्ले की तरह मेरे कार्यालय में झपट पड़ा और मेरा हाथ मजबूती से थाम लिया। जहाँ वह पहले मेरी आँखों से नज़रें चुराता था, वहीं अब वह स्थिर निगाहों से मेरी आँखों में देखता था।
“क्या हाल है?” मैंने पूछा, उसके लिए मेरी आशंकाएँ दूर हो रही थीं। साफ-सुथरे कपड़े पहने, दाढ़ी साफ किए और बाल नए सिरे से कटवाए हुए, उसका हंसमुख स्वभाव स्पष्ट रूप से झलक रहा था।
वह एक छोटा सा पैकेट लेकर आया था जिसे उसने मेरी मेज पर रख दिया। "मैं एक लड़की से मिला।"
“बहुत बढ़िया!” और कुछ हद तक आश्चर्यजनक भी। मुझे उम्मीद थी कि वह पढ़ाई में तो अच्छा करेगा, लेकिन सामाजिक रूप से उतना नहीं। फिर भी, जीवन के एक चरण में सुरक्षा अक्सर दूसरे चरणों में भी सुरक्षा का पर्याय होती है। जाहिर है, पैट्रिक के भीतर यही बदलाव आया था।
मैंने कहा, "मुझे उसके बारे में बताओ।"
“उसका नाम सारा है।” वह मुस्कुराया। “वह मेरी ही तरह एक पढ़ाकू लड़की है।” “तुम उससे स्कूल में मिले थे?”
“हाँ। देखने में वह शायद खूबसूरत न हो—हालाँकि वह कोई कुत्ता तो नहीं है — लेकिन उसका दिमाग खूबसूरत है। वह खूबसूरत है।”
“क्या उसे खगोल विज्ञान में रुचि है?”
“बिल्कुल। वरना वो ये कोर्स क्यों कर रही होती? वो सत्ताईस साल की है, एक आर्किटेक्चर फर्म में काम करती है जहाँ उसकी कोई तरक्की नहीं है, और उसने अपनी ज़िंदगी बदलने का फैसला किया है। संयोग ही है, है ना?”
या फिर नियति, मैंने सोचा। अगर पैट्रिक ने भी अपना जीवन बदलने का फैसला न किया होता, तो सारा और वह लगभग निश्चित रूप से कभी नहीं मिलते। मुझे उसकी खुशी देखकर बहुत प्रसन्नता हुई।

“हमारी सगाई हो गई है,” उसने कहा। “हम सर्दियों में शादी करेंगे। इसीलिए मुझे आपसे मिलना ज़रूरी था, ताकि मैं आपको बता सकूँ कि आपकी मदद के बिना यह संभव नहीं होता, और व्यक्तिगत रूप से आपका धन्यवाद कर सकूँ।”
“थेरेपी का यही तो उद्देश्य है। मुझे खुशी है कि यह इतनी कारगर साबित हुई।”
उन्होंने मेरी मेज पर रखे पैकेज की ओर इशारा करते हुए कहा, "मैं आपके लिए एक उपहार लाया हूँ।" मैंने उसे उठा लिया।
"मेरे जाने तक इसे मत खोलना," उसने अचानक शर्माते हुए कहा। "मुझे उम्मीद है कि तुम्हें यह पसंद आएगा।"
अपना मिशन पूरा करने के बाद, वह जाने के लिए उत्सुक था, और मैंने उसे रोका नहीं। हमने हाथ मिलाया, यह जानते हुए कि शायद हम फिर कभी एक-दूसरे से न मिलें।
उसके जाने के बाद, मैंने पैकेज खोला। उसमें एक किताब थी: एच. जी. वेल्स की 'द टाइम मशीन'।

अध्याय 10

जॉन: स्वतंत्र इच्छा और नियति

मैंने पहले स्वतंत्र इच्छाशक्ति और भाग्य के बारे में बात की थी, और यह मेरी पिछली किताब, 'ओनली लव इज़ रियल' का एक प्रमुख विषय है। फिर भी, यह एक ऐसा सबक है जिस पर जितना जोर दिया जाए उतना कम है, क्योंकि यह हमारे जीवन में अक्सर सामने आता है। हर दिन मैं इसके बारे में मरीजों और इसी तरह का काम करने वाले सहकर्मियों से सुनता हूं।
नियति और स्वतंत्र इच्छाशक्ति एक साथ विद्यमान प्रतीत होते हैं। एक बुद्धि, एक ज्ञान या एक चेतना है जो जानती है कि घटनाएँ और रिश्ते किस प्रकार आगे बढ़ेंगे। हैमलेट इसे नियति कहता है "जो हमारे अंत को निर्धारित करती है।" पृथ्वी पर हम नहीं जानते कि उनका अंत कैसे होगा, लेकिन हम अपने वर्तमान कार्यों और व्यवहारों से—अपनी स्वतंत्र इच्छाशक्ति से—अपने जीवन के आगे के चरणों और भविष्य के चरणों को प्रभावित कर सकते हैं।
जिस प्रकार आत्मा जीवन के अंत में समीक्षा करती है, उसी प्रकार ऐसा लगता है कि वह हमारे जन्म से पहले ही जीवन की एक झलक देख लेती है। वह जीवन की योजना बनाती है। उदाहरण के लिए, मैं करुणा, सहानुभूति या अहिंसा पर काम करने जा रहा हूँ। वह देखती है कि जीवन किस प्रकार व्यवस्थित है, हम किन लोगों से मिलेंगे, आध्यात्मिक मार्ग पर कौन हमारी सहायता करेगा और हम उनकी सहायता कैसे करेंगे। (यह थोड़ा जटिल है क्योंकि इसमें अन्य आत्माओं के साथ भी संवाद होता है, और उनकी भी अपनी योजनाएँ होती हैं।) जिन लोगों से हम मिलते हैं और जो अनुभव हमें प्राप्त होते हैं, वे हमें सीखने में मदद करते हैं— यही नियति है।
ठीक है। आप एक खूबसूरत इंसान से मिले हैं, और आपने अपने भविष्य में यह योजना बनाई थी कि आप अपना पूरा जीवन एक साथ बिताएंगे, एक-दूसरे से सीखेंगे, अमरता की ओर बढ़ते हुए एक-दूसरे की मदद करेंगे। लेकिन वह इंसान गलत धर्म का है या बहुत दूर रहता है, या आपके माता-पिता दखल देते हैं, या आप अपनी

संस्कृति के प्रभाव को दरकिनार करने का साहस नहीं रखते, इसलिए आप उस व्यक्ति से आध्यात्मिक या शारीरिक रूप से विवाह न करने का फैसला करते हैं।
यही स्वतंत्र इच्छा है। आपके पास विकल्प था, और आपने स्वेच्छा से 'नहीं' चुना। यह चुनाव आपको उस नियति तक ले जाएगा जो शायद 'हाँ' कहने पर न पहुँचती। इसी तरह हम इस जीवन में अपना भविष्य बदलते हैं।
यदि आप इस व्यक्ति से मिलते हैं और विवाह करते हैं, तो यह आपको उस मार्ग पर ले जाएगा जिसे आपने अपनी स्वतंत्र इच्छा से चुना है, और यह आपके शेष जीवन और भविष्य के जीवन को प्रभावित करेगा। यदि आप अलग होने का चुनाव करते हैं, तो आप एक अलग मार्ग पर होंगे, और आप अलग सबक सीख सकते हैं। हो सकता है कि आपको कोई नया जीवनसाथी मिले या आपका अनुभव अलग हो। आप मुख्य रूप से अहिंसा के बजाय सहानुभूति पर काम करेंगे। अधिक महत्वपूर्ण प्रश्न यह है कि आप कितनी जल्दी सीखेंगे और आपके जीवन में कितनी खुशी, आध्यात्मिकता, शांति आदि होगी।
इन सवालों के जवाब काफी हद तक आपकी स्वतंत्र इच्छा पर निर्भर करते हैं। यह एक पेड़ पर चढ़ने जैसा है: इसमें कई अलग-अलग शाखाएँ और कई अलग-अलग विकल्प होते हैं। आप अंततः पेड़ की चोटी पर पहुँच जाएँगे, लेकिन इसमें पाँच जन्म, दस या तीस जन्म लग सकते हैं। उदाहरण के लिए, करुणा सीखने के अपने आत्मा के लक्ष्य को पूरा करने में कितने जन्म लगेंगे? यह आपके द्वारा किए गए विकल्पों पर निर्भर करेगा। इस प्रकार, नियति (आखिरकार, पेड़ तो था ही) और स्वतंत्र इच्छाशक्ति दोनों साथ-साथ विद्यमान हैं।
मैं उन ज्योतिषियों पर विश्वास नहीं करता जो कहते हैं, "आप 2008 में किसी अद्भुत व्यक्ति से मिलेंगे और आपकी शादी हो जाएगी।" वे कुशल और प्रतिभाशाली ज्योतिषी हो सकते हैं, और यह भी सच हो सकता है कि आप 2008 में अपने जीवनसाथी से मिलेंगे, लेकिन यह आपकी स्वतंत्र इच्छा है कि आप अपना जीवन साथ बिताएंगे या नहीं। आप अपने अंतर्ज्ञान के आधार पर चुनाव करेंगे, ज्योतिषी के भरोसे नहीं।

* * *

यह वर्तमान में लिए गए एक स्वतंत्र निर्णय का उदाहरण है जो एक व्यक्ति के भविष्य के जीवन को बदल देगा। यह निर्णय आसानी से नहीं लिया गया था। पिछले जन्मों में लिए गए निर्णयों ने इस जन्म को प्रभावित किया है, और यदि वह

अतीत में जाकर उस अनुभव को समझ न पाता, तो मुझे नहीं पता कि उसे सही मार्ग खोजने में कितना समय लगता।
उनका नाम जॉन था, और उनकी मृत्यु संभवतः लंदन की भीषण आग में हुई थी। उन्हें तारीख का ठीक-ठीक पता नहीं था, बस इतना याद था कि आग लगी थी, मध्य युग में, शहर लंदन था, और उनकी मृत्यु हो गई। इस घटना का गहरा आघात उनके जीवन भर रहा।
मुझे इसके बारे में तुरंत पता नहीं चला। मेरे सभी मरीज़ों की तरह, हमने शुरुआती सत्रों में उनकी वर्तमान समस्याओं पर चर्चा की और यह जानने की कोशिश की कि क्या उनकी समस्याओं का मूल कारण उनके बचपन में या उनके वर्तमान जीवन के अन्य पहलुओं में छिपा है। फिर कई बार अतीत की धुंधली और अस्पष्ट छवियां दिखाई दीं, और एक बार अतीत की स्पष्ट झलक मिली, लेकिन आग लगने की घटना का ज़िक्र नहीं हुआ।
जैसे ही हमने हाथ मिलाया, उन्होंने लगभग तुरंत ही कहा, "उनके बारे में सबसे पहली बात जो मुझे जाननी चाहिए, वह यह है कि वे अमीर हैं।" आमतौर पर लोग अपनी उम्र, पता, वैवाहिक स्थिति, पारिवारिक इतिहास के बारे में थोड़ी-बहुत जानकारी या अपना पेशा बताते हैं। लेकिन जॉन ने ऐसा नहीं किया। उन्होंने कहा, "मैं एक धनी व्यक्ति हूँ," और फिर चुप हो गए, मानो मुझे बस इतनी ही जानकारी की ज़रूरत थी।
मुझे मन हुआ कि कह दूं, “वाह, बहुत बढ़िया।” धन-दौलत मुझे प्रभावित नहीं करती, और इसके बारे में शेखी बघारना न केवल असभ्य व्यवहार है, बल्कि बुरी बात भी है। लेकिन मुझे जल्दी ही एहसास हो गया कि वह शेखी नहीं बघार रहा था, क्योंकि उसने यह बात बिना किसी खुशी या गर्व के कही थी। ऐसा लग रहा था मानो धन-दौलत ही वह समस्या थी जिसके बारे में वह मुझसे मिलने आया था।
हम उस पर भी बात करेंगे। पहले मैं यह जानना चाहता था कि वह कैसा दिखता था और फिर पारंपरिक इतिहास का अध्ययन करना चाहता था।
दरअसल, जॉन का पहनावा ही उनकी दौलत का सीधा ऐलान कर देता था, ठीक वैसे ही जैसे वे खुद करते थे। उनकी उम्र साठ के आसपास थी और उनका चेहरा किसी पुतले जैसा था, जो फेसलिफ्ट, कस्टम मेड शर्ट, बार-बार कैरिबियन की छुट्टियां (या फिर कोई बढ़िया सन लैंप), दांतों को सफेद करने वाले उत्पाद, पर्सनल ट्रेनर, 200 डॉलर के हेयरकट और हर हफ्ते मैनीक्योर करवाने से आता है। मुझे ऐसा लग रहा था कि अगर कोई उन पर हल्के से हथौड़ा मार दे, तो वे किसी सड़े हुए घर के

नए बने नकली मुखौटे की तरह बिखर जाएंगे। अगर वे पेशेवर मॉडल रहे हों या अभी भी हों, तो मुझे हैरानी नहीं होती, हालांकि यह उनके लिए कोई उपयुक्त पेशा नहीं लगता था। दरअसल, जैसा कि बाद में पता चला, उनका कोई पेशा था ही नहीं। वह पाम बीच में बीस कमरों, नौकरों और चार कारों के गैरेज वाले एक आलीशान बंगले में रहते थे। उनकी पत्नी लॉरेन की तस्वीर मेरी पत्नी कैरोल ने न केवल मियामी हेराल्ड के समाज-समाज पृष्ठों में देखी थी, बल्कि वोग और वैनिटी फेयर में फ्लोरिडा के समाज के बारे में छपे लेखों में भी देखी थी। बारबाडोस में उनका एक और घर, लंदन में एक फ्लैट और न्यूयॉर्क में एक छोटा सा अपार्टमेंट था। उनके दो बच्चे भी थे, स्टेसी, उन्नीस साल की, वेलेस्ली में दूसरे साल की छात्रा, जिसे जॉन के अनुसार "लड़कों पर शोध" करना था, और राल्फ, पच्चीस साल का, लॉ स्कूल पूरा कर रहा था और सुप्रीम कोर्ट के न्यायाधीश के लिए क्लर्क बनने की उम्मीद कर रहा था। जॉन को लड़कों के भविष्य के बारे में ज्यादा उम्मीद नहीं थी।
मैंने पूछा, “आपका क्या हाल है? क्या आपके माता-पिता जीवित हैं?”
“आठ और दस साल पहले उनकी मृत्यु हो गई।”
“क्या आपके उनके साथ अच्छे संबंध थे?”
“मुझे लगता है ऐसा ही था। वे बहुत मिलनसार थे। जब मैं छोटी थी, तो मेरी देखभाल दाइयों ने की, लेकिन मम्मी-पापा अक्सर मुझे अपने साथ यात्राओं पर ले जाते थे। जब मैं बारह साल की हुई, तब से वे कभी-कभी मुझे अपने साथ खाना खाने देते थे जब उनके यहाँ मेहमान आते थे। जब हम तीनों ही होते थे, तो हम साथ में खाना खाते थे, बेशक, लेकिन ऐसा अक्सर नहीं होता था।”
"वे मेहमान कौन होने की संभावना थी?"
“उनके दोस्त, ज़ाहिर है—ज़्यादातर पड़ोसी। जब वे रात के खाने पर आते, तो मैं भी वहाँ होता। उन्हें खाने के बाद ब्रिज खेलना पसंद था, लेकिन तब तक मैं सो चुका होता। और फिर व्यापारिक मेहमान भी आते थे। ऐसे डिनर में मेरी मौजूदगी सख्त मना थी। पिताजी को ‘अंतर्राष्ट्रीय फाइनेंसर’ कहा जाता था, पता नहीं इसका क्या मतलब होता है। तरह-तरह के नामी बैंकर आते थे, कभी-कभार किसी दक्षिण अमेरिकी देश का अपदस्थ तानाशाह और कभी-कभार कोई यूरोपीय रईस भी। एक बार मार्गरेट थैचर भी रात भर रुकी थीं। काफ़ी हंगामा होता था।” मुझे यकीन है। लेकिन एक छोटे लड़के के लिए यह अच्छा नहीं है।

“बिल्कुल भी अच्छा नहीं,” जॉन ने कहा। “मुझे हमेशा लगता था कि मैं अपने पिता के लिए उनके व्यापारिक सहयोगियों से कम महत्वपूर्ण था।”
और तुम्हारी माँ के लिए?
"मेरे पिता से कम महत्वपूर्ण।"
यह बात एक तरह के मजाक के तौर पर कही गई थी, लेकिन मैं इसके पीछे छिपे दर्द को महसूस कर सकता था। उसकी माँ ने अपना सारा ध्यान उसके पिता पर केंद्रित कर रखा था, उस पर नहीं। "क्या आपके कोई भाई-बहन हैं?"
मैं इकलौती संतान हूँ। उनके पास एक से अधिक की उपेक्षा करने का समय ही नहीं था।
“बचपन के दोस्तों के बारे में क्या?”
“कुछ जान-पहचान वाले थे, लेकिन कोई करीबी दोस्त नहीं था। मेरे माता-पिता मेरे लिए बड़े-बड़े जन्मदिन की पार्टियाँ देते थे, और ऐसा लगता था जैसे फ्लोरिडा का हर बच्चा वहाँ आ गया हो, लेकिन मुझे जल्दी ही एहसास हो गया कि वे खाने-पीने, तोहफों और टट्टू की सवारी के लिए आते थे, इसलिए नहीं कि मैं उनके दिल के करीब था। मेरे स्कूल के दोस्त भी बस दोस्त ही थे। उन सब पर भी कड़ी निगरानी रखी जाती थी, इसलिए हमें शरारत करने का मौका ही नहीं मिलता था। आज भी जब मैं गली-मोहल्लों के गिरोहों या सुधार गृहों के बारे में सुनता हूँ तो मुझे जलन होती है। मुझे लगता है कि उन लड़कों की ज़िंदगी मुझसे कहीं बेहतर थी।”
मुझे लगा कि उसकी छोटी-छोटी व्यंग्यात्मक बातें उसके गहरे घावों को छुपा रही थीं। अपने माता-पिता के जीवन का एक हिस्सा बनकर रहना कितना मुश्किल होता है। जॉन ने जब पहली बार अपॉइंटमेंट के लिए फोन किया था, तब मेरी सहायक ने जो नोट्स लिखे थे, उनसे मुझे पता चला था कि लंबे समय से दुखी होने के बावजूद उसने पहले कभी मनोचिकित्सा नहीं करवाई थी, और मैं सोच रही थी कि ऐसी कौन सी खास घटना थी जिसने उसे मेरे पास आने के लिए प्रेरित किया।
“तो क्या आप अत्यधिक एकांतवास में पले-बढ़े?” मैंने पूछा।
“बिल्कुल सही कहा। मैं उनकी दीवारों पर सजी एक सुंदर और बारीकी से बनाई गई कलाकृति की तरह था, महज़ एक सजावट।” उन्होंने कुछ पल सोचा। “फिर भी, मुझे विश्वास है कि वे मुझे अपने तरीके से प्यार करते थे।”
“कॉलेज के बारे में क्या? यकीनन आप वहां से बच सकते हैं।”
"पूरे रास्ते दक्षिणी कैलिफोर्निया विश्वविद्यालय तक।"

और क्या इससे आपकी जिंदगी बदल गई?
"मैं वहां तीन महीने तक रहा।"
“तुम्हें निष्कासित कर दिया गया था?”
"अफसोस, ऐसा कुछ नाटकीय नहीं हुआ। मैंने छोड़ दिया।"
"क्यों?"
"क्योंकि काम बहुत कठिन था।"
"क्या तुम्हें पढ़ाई से नफरत थी?"
“मैं पढ़ाई नहीं कर पाता था। इसका कोई मतलब ही नहीं था। इसलिए किताब उठाना या टेस्ट ट्यूब पर काम करना मेरे लिए बहुत मुश्किल था।”
"क्या डिग्री हासिल करना एक अंक नहीं है?"
मुझे लगता है ऐसा ही है। मुझे किसी ऐसे व्यक्ति की ज़रूरत नहीं थी जो काम न करे।
"जिसे आपने अठारह साल की उम्र में ही अपने भविष्य के मार्ग के रूप में निर्धारित कर लिया था?"
"जानबूझकर नहीं, लेकिन अवचेतन रूप से हां।"
“क्या सीखने का उद्देश्य सीखने का आनंद लेना है? बौद्धिक उत्साह के लिए सीखना है?”
जब मैं कुछ सीखता हूँ, तो मुझे कोई खुशी या उत्साह महसूस नहीं होता।
मैं चिढ़ने लगा था। "तुम्हें किसी चीज़ में दिलचस्पी नहीं है?"
“कई चीजें सफल होती हैं, लेकिन एक महीने तक कभी नहीं। कॉलेज छोड़ने के बाद, मैंने कई तरह की नौकरियां आजमाईं: रियल एस्टेट, बैंकिंग, पोर्श विक्रेता, खेल का सामान बेचने वाला। लेकिन किसी से भी कुछ हासिल नहीं हुआ।”
“इस बारे में आपके माता-पिता को कैसा लगा?”
“मुझे नहीं लगता कि उन्हें पता था। उन्हें तो परवाह भी नहीं थी। दरअसल, जब मैं इक्कीस साल का हुआ, तब तक मेरे ट्रस्ट फंड से पैसे आने शुरू हो गए थे। सालाना एक मिलियन डॉलर, जो मेरे लिए किसी तरह गुजारा करने के लिए काफी थे। मैंने मालिबू में एक घर किराए पर लिया और अपना सारा ध्यान अपनी एक ही पसंदीदा चीज़ पर लगाया: वह जुनून जो मुझे पंद्रह साल की उम्र से था।”
“वह क्या है?”
“लड़कियाँ। औरतें। नारी रूप, नारी देह।” वह मुस्कुराया। “जैसा कि मैं कहता हूँ, पंद्रह साल की उम्र से ही यह एक जुनून बन गया था।”

“तो आपके अफेयर थे, प्रेम प्रसंग थे—”
“बिल्कुल। और एक रात के रिश्ते, क्षणिक प्रेम प्रसंग। जो मन करे कह लो। मैंने कभी सेक्स के लिए पैसे नहीं दिए, कम से कम वेश्याओं या वेश्याओं को किराए पर लेने के अर्थ में तो नहीं, लेकिन मेरी प्रेमिकाएँ फिर भी महँगी थीं। बेहतरीन डिनर, शानदार प्रेमिकाओं के लिए कोई छोटा-मोटा तोहफा—कम से कम घर तक लिमोसिन की सवारी तो ज़रूर।”
“वहाँ कितने लोग थे?”
सैकड़ों।
और वे गंभीर संबंध कितने समय तक चले?
"मेरी एकाग्रता की सामान्य अवधि: एक महीने से भी कम।"
लेकिन आपकी पत्नी—
“लॉरेन। वह बेशक शानदार महिलाओं में से एक थी, वरना मैं उससे शादी नहीं करता।”
आपकी शादी को कितना समय हो गया है?
"छब्बीस साल।"
ऐसा लगता है कि आपने अपनी एकाग्रता की सीमा को काफी हद तक पार कर लिया है। “सच में नहीं। हमारी शादी को काफी समय हो गया है, यह सच है, लेकिन हम दोनों की रुचि जल्दी ही खत्म हो गई। हमारे लिए यह एक तरह का व्यावसायिक समझौता है।”
मेरा मन कांप उठा। "लुभाने के लिए—"
“बिल्कुल नहीं! तुम मुझे समझते क्या हो? नहीं। लॉरेन और मेरा धंधा अमीर बनना है। हमारे संयुक्त संसाधनों से हम जो चाहें खरीद सकते हैं। कुछ भी।” मुझे एक उदाहरण दीजिए।
“अच्छा… मेडागास्कर।”
"क्या आपने मेडागास्कर खरीदा?"
वह हँसे। “सच में नहीं। असल में, हमारा पैसा अच्छे कामों में लगता है। मेरे माता-पिता ने धर्मार्थ कार्यों के लिए एक संस्था की स्थापना की है। इसने शहरी इलाकों में रहने वाले गरीब परिवारों के चार-पाँच साल के बच्चों के लिए घर पर ट्यूशन कार्यक्रम शुरू किए हैं, सत्रह अलग-अलग जगहों पर एड्स क्लिनिक खोले हैं, और आगे भी खोलने की योजना है—इस तरह के काम। और लॉरेन और मैं इसमें दिल खोलकर योगदान देते हैं। ब्याज पर मिलने वाला ब्याज।”

"लेकिन आप इसके प्रबंधन में सक्रिय रूप से भाग नहीं लेते?"
एक और हंसी, इस बार थोड़ी कड़वाहट के साथ। "मैं तो नींबू पानी का ठेला भी नहीं चला सकती।"
"ठीक है, तो फिर इसके लिए काम कर रहे हैं। नए प्रोजेक्ट्स की तलाश में हैं।"
उसने कंधे उचकाते हुए कहा, "बहुत काम है। बहुत परेशानी है।"
"क्या लॉरेन भी ऐसा ही महसूस करती है?"
“उसकी अपनी जनसंपर्क कंपनी है। यह उसका पूरा समय लेती है, हालांकि भगवान जानता है कि उसे आय की कोई जरूरत नहीं है।”
मैंने उसे उकसाने का फैसला किया। किसी भी महत्वाकांक्षा, किसी भी लक्ष्य को हल्के में लेने की उसकी आदत एक अशांत आत्मा का लक्षण प्रतीत होती थी। "तुम घर पर रहो, जो मन करे करो, व्यायाम करो, लेकिन अगर सब कुछ बहुत कठिन लगे तो बीच-बीच में झपकी ले लो।"
उसने मेरी तरफ देखा, मानो उसे बुरा लगा हो। "एक बात को छोड़कर बाकी सब ठीक है: कभी-कभार झपकी लेना।"
तो क्या हर रात दस घंटे की नींद पर्याप्त है?
दिखावा टूट गया। उसका शरीर ढीला पड़ गया और उसकी आँखों में उदासी छा गई। "हाल ही में मुझे नींद नहीं आ रही है। मैं कभी भी अकेले नहीं सो पाता, और कोई भी दवा इतनी असरदार नहीं है कि मुझे एक-दो घंटे से ज़्यादा सुला सके।" “फिर भी आप एक आदर्श जीवन जीते हैं: खूब पैसा, आकर्षक रूप, मनचाही स्त्रियाँ, समझदार पत्नी, एक आलीशान घर। हाँ, आपके माता-पिता शायद लापरवाह रहे हों, लेकिन उन्होंने आपका पालन-पोषण किया, और आप कहते हैं कि वे आपसे प्यार करते थे। आखिर कौन सी ऐसी ताकत है जो आपको सोने नहीं देती?” उन्होंने अपनी आवाज को शांत रखने की पूरी कोशिश की, लेकिन असफल रहे। "भयंकर, डॉ. वीस। निरंतर, घोर भय।"
मेरे हाथों के बाल खड़े हो गए। "किस बात का डर?"
“मौत का डर। मैं डर से भागता रहता हूँ, लेकिन वो हमेशा मेरा पीछा कर लेता है। औरतें तो बस एक बहाना हैं। मैंने जो भी काम किया, वो भी ऐसा ही था। किसी भी चीज़ से मेरा डर दूर नहीं हुआ। बाहर जाना मुश्किल है—यहाँ आना भी मुश्किल था—क्योंकि मुझे यकीन है कि मेरा एक्सीडेंट हो जाएगा। मैं गाड़ी नहीं चलाता, चला ही नहीं सकता। हमारे घर में इतने अलार्म सिस्टम लगे हैं

जितने किसी माफिया डॉन के घर में भी नहीं होते। हम बहुत कम ही सफ़र करते हैं; हवाई जहाज़ तो मौत के जाल हैं। अचानक कोई तेज़ आवाज़? मैं तुरंत मेज़ के नीचे छिप जाता हूँ। मैं वियतनाम युद्ध का अनुभवी सैनिक हूँ और मुझे पोस्ट-ट्रॉमेटिक स्ट्रेस डिसऑर्डर है, बस फर्क इतना है कि मैं कभी युद्ध में नहीं गया। मेरे लिए बंदूक चलाना तो बेतुका लगता है। हे भगवान, मुझे तो टर्की काटने से भी डर लगता है! पिछले हफ़्ते मैंने एक कार के बैकफायर की आवाज़ सुनी और मैं बेहोश हो गया। मुझे लगा कि ये पागलपन है और मुझे कुछ करना चाहिए, इसलिए मैंने आपको फ़ोन किया।”
वह पीला पड़ा हुआ और सहमा हुआ बैठा था। मुझे अक्सर यह पता लगाना मुश्किल लगता है कि किसी मरीज के लक्षणों का कारण उसके वर्तमान जीवन में है या किसी भूतपूर्व जन्म की घटना में। यहाँ, जॉन के वर्तमान जीवन के इतिहास को देखते हुए, कोई संदेह नहीं था: केवल भूतपूर्व जन्म या कई भूतपूर्व जन्मों में घटी कोई घटना ही उसके आघात का कारण हो सकती थी। मैंने उससे इस मुद्दे पर चर्चा की।
उन्होंने कहा, "मैं तैयार हूं। जो कुछ मैं अभी झेल रहा हूं, उससे बुरा कुछ नहीं हो सकता।"

* * *

हमारे पहले प्रयास असफल रहे। ऐसा लग रहा था मानो जॉन अतीत की पड़ताल करने से कतरा रहा हो। अंततः वह एक महत्वपूर्ण कालखंड तक पहुँचा, और इसने उसे प्रेरित किया।
"यह कई सदियों पहले की बात है," जॉन ने आंखें बंद करके लेकिन शरीर को तनाव में रखते हुए कहा। “मैं एक महान योद्धा हूँ, एक योद्धा-राजा। मेरी सेना एक किलेबंद शहर के बाहर डेरा डाले हुए है, जिसकी दीवारें अभेद्य हैं क्योंकि मेरे कई सैनिक पेचिश से बीमार हो गए हैं, और उनमें से बहुत कम ही इतने स्वस्थ हैं कि हमला कर सकें। फिर भी, अगर हम शहर पर कब्जा नहीं करते, तो हमारी कमजोरी सबके सामने आ जाएगी, और हम युद्ध के मैदान में मारे जाएँगे। मैंने शहर के शासक से मुलाकात का इंतजाम किया है, लेकिन मुलाकात से पहले, मैंने अपने सैनिकों को तंबू लगाने और कवच पहनने को कहा है ताकि हमारी दयनीय स्थिति को छिपाया जा सके। मैंने शासक से कहा कि जब वह किले की प्राचीरों से हमें देखेगा, तो वह मेरी सेना का एक छोटा सा हिस्सा ही देखेगा। पाँच मील से भी कम दूरी पर तीन हज़ार सैनिकों की एक टुकड़ी है, जो

हमले से पहले मेरे इशारे का इंतज़ार कर रही है। वे कई महीनों से महिलाओं के बिना हैं; अगर शहर पर कब्जा हो जाता है, तो उसकी प्रजा की पत्नियों और बेटियों के साथ बलात्कार होना उन परिणामों में से एक है जिनके बारे में वह निश्चित रूप से जान सकता है। पुरुषों को मार डाला जाएगा और बच्चों को सीखों पर भून दिया जाएगा।”
“मेरे आदमियों ने दूसरे युद्धों में ऐसे अत्याचार किए हैं, और उनकी खबर शासक तक पहुँच गई है, इसलिए वह मेरी बात पर विश्वास करता है। तुम मुझसे क्या चाहते हो?” वह पूछता है। “शांतिपूर्वक आत्मसमर्पण कर दो। हमें तुम्हारे शहर पर केवल उतने समय के लिए कब्जा करने दो, जितने समय में हम आराम कर सकें और अपने घोड़ों की देखभाल कर सकें। फिर हम चले जाएँगे। अन्य जगहों पर और भी महत्वपूर्ण युद्ध जीतने हैं।”
“शासक मान जाता है। वह शहर के द्वार खोल देता है। तुरंत मेरे आदमी हमला कर देते हैं। वे सभी तंदुरुस्त पुरुषों को मार डालते हैं। वे स्त्रियों का बलात्कार करते हैं, और मैं शासक की पुत्री का बलात्कार करता हूँ, क्योंकि मैं भी बहुत समय से स्त्री के सुख से वंचित था। जब हमारा काम पूरा हो जाता है, तो हम शहर में आग लगा देते हैं और जाते समय द्वार बंद कर देते हैं। आग पास के जंगलों में फैल जाती है, लेकिन मेरे आदमी सुरक्षित बच जाते हैं। शहर के सभी लोग जलकर मर जाते हैं। मेरा नाम क्रूरता और विनाश का पर्याय बन जाता है। पूरे क्षेत्र में मेरा खौफ फैल जाता है। बड़े-बड़े शासक मुझे अथाह धन देते हैं ताकि मैं हमले न करूँ। मैं जो चाहूँ खरीद सकता हूँ, जो चाहूँ पा सकता हूँ।”
मैंने उसे वर्तमान में वापस लाया। "क्या इसमें मेडागास्कर भी शामिल है?" मैंने उससे पूछा जब उसने अपनी समीक्षा में धन और शक्ति की अपनी भावना पर चर्चा की।
उसने अपने बीते जीवन और वर्तमान जीवन के बीच संबंध देखा, लेकिन मेरे छोटे से मजाक से उसे कोई खुशी नहीं हुई। वह अपनी क्रूरता की हद देखकर स्तब्ध रह गया, इस बात से भयभीत हो गया कि वह किसी भी जीवन में, किसी भी रूप में, बलात्कार और हत्या करने में सक्षम था।
मैंने कहा, "मुझे शक है कि तुमने इसके लिए पैसे दिए हैं।"
“किसी और जन्म में?”

“बिल्कुल सही। उस जीवन में आप सुरक्षित रहे। आपको ज़रूर डर रहा होगा कि कोई आपसे बदला लेगा”—उन्होंने सिर हिलाया—“लेकिन किसी ने नहीं लिया। जब आप पीछे मुड़कर देखते थे तो आपको जो डर लगता था, वह आज के आपके डर के सामने कुछ भी नहीं है।”
उसने गहरी सांस ली और आह भरते हुए सांस छोड़ी। "तो चलिए फिर से चलते हैं।"

* * *

यह उस भीषण आग का समय था। जॉन एक धनी व्यापारी था, जिसने अनगिनत प्रेम-प्रसंगों के चक्कर में अपनी पत्नी और दो बच्चों की उपेक्षा की। उसकी पत्नी उसे छोड़कर चली गई थी, उसके साथ रहने के बजाय कंगाल रहना पसंद करती थी, और बच्चों को भी अपने साथ ले गई थी। उनकी छह साल की बेटी एलिस, उनसे पैसे मांगने आई थी, तभी आग लग गई। जॉन अपने बिस्तर पर नशे में सो गया था। उसकी घबराई हुई बेटी ने जब पहली बार आग की गंध महसूस की, तो वह उसे जगा नहीं पाई। अगर वह जगा भी देती, तो भी उन दोनों का कोई भला नहीं होता। आग इतनी भयंकर थी कि लंदन के लकड़ी के घरों और उनमें मौजूद हर चीज, चाहे जीवित हो या निर्जीव, को जलाकर राख कर रही थी, और सड़कों के पत्थरों को इतना गर्म कर दिया था कि भागना नामुमकिन था।
“सबसे पहले मुझे यही महसूस हुआ कि मैं सांस नहीं ले पा रहा हूँ,” जॉन ने हांफते हुए कहा, मानो वो उस घटना को फिर से जी रहा हो। “धुआँ इतना घना था कि कुछ दिखना नामुमकिन था। मुझे एलिस की चीखें सुनाई दे रही थीं क्योंकि उसके बालों में आग लग गई थी, लेकिन चीखें जल्द ही बंद हो गईं। मैंने सोचा कि शायद उसकी मृत्यु हो गई हो। मौत मेरे पास भी आई, लेकिन उसने अपना समय लिया। ऐसा लग रहा था जैसे आग की लपटें मुझे पूरी तरह से अपनी चपेट में लेने के बजाय धीरे-धीरे मेरे शरीर पर चढ़ रही हों। पहले मेरे पैर जले, फिर मेरा धड़, और बहुत देर बाद मेरा सिर। ऐसा लग रहा था जैसे मुझे शराबखोरी और व्यभिचार जैसे पापों के लिए सूली पर चढ़ाया जा रहा हो—मैं मानता हूँ कि ये बुरे पाप थे, लेकिन मुझे नहीं लगता था कि मैं मौत की इतनी क्रूर सजा का हकदार था।”
अपने जीवन की समीक्षा करते हुए जॉन को एहसास हुआ कि उसने ऐसे पाप किए थे जिनके लिए सबसे कठोर दंड मिलना चाहिए, लेकिन वे पाप उसके पूर्वज जीवन के थे। उसे यह भी समझ में आया कि उसका डर इतना गहरा क्यों था। लंदन में उसने जो पीड़ा झेली थी, उससे बदतर कुछ नहीं हो सकता था, और यह सोचना भी असहनीय था

दुखी और भयभीत होकर मेरे कार्यालय में नहीं आना पड़ता। हमारी स्वतंत्र इच्छाशक्ति कभी-कभी हमें अच्छाई की बजाय बुराई की ओर, निस्वार्थता की बजाय स्वार्थ की ओर, करुणा की बजाय संकीर्णता की ओर, प्रेम की बजाय घृणा की ओर ले जाती है। हमें यह सीखना चाहिए कि यदि स्वतंत्र इच्छाशक्ति का गलत उपयोग किया जाए तो वह खतरनाक हो सकती है।

* * *

जॉन की सम्मोहन की अवस्था में गहराई तक जाने की क्षमता ने मुझे आश्वस्त कर दिया कि भविष्य की यात्राओं के बारे में उसकी रिपोर्ट सटीक होंगी, जो उसके वास्तविक अनुभवों पर आधारित होंगी, न कि उसकी कल्पनाओं या भविष्य के बारे में उसकी चाहतों पर। उसमें अपने संज्ञानात्मक मन, अपनी बुद्धि को एक तरफ रखकर, बिना किसी विकृति के सीधे भविष्य का अनुभव करने की क्षमता थी।
एक बार फिर गहरी समाधि अवस्था में पहुँचकर, जॉन ने शरीर से अलग होकर भी समय में आगे बढ़ना शुरू किया। तभी दो ज्ञानी आध्यात्मिक प्राणी उसके पास आए और उसे एक ऐसे मोड़ पर ले गए जहाँ से भविष्य के जन्मों का मार्ग दिखाई देता था। उसने उन ज्ञानी पुरुषों से स्वतः संज्ञान के माध्यम से सुना कि दो अलग-अलग रास्तों में से एक, बाएँ वाला रास्ता, वह मार्ग था जिसे वह तब चुनता जब उसने अपने वर्तमान जीवन में करुणा, दान और उदारता का मार्ग न चुना होता। दाएँ वाला रास्ता उसके बुद्धिमानी से चुनाव करने का पुरस्कार था।
मैंने उसे बाईं ओर के रास्ते पर ले जाकर दिखाया ताकि वह देख सके कि उसने अपने वर्तमान कार्यों के माध्यम से किस नियति से खुद को बचाया है।
“मैं एक पैदल पुल पर हूँ,” उसने कहा, “घने कोहरे से घिरा हुआ। लेकिन जब मैं दूसरी तरफ पहुँचता हूँ, तो मुझे सब कुछ साफ़ दिखाई देता है। मैं डायना नाम की एक महिला हूँ, एक अमेरिकी। शायद सौ या दो सौ साल बाद का समय है—इससे ज़्यादा नहीं—और मैं अपनी बच्ची को एक प्रयोगशाला से घर ला रही हूँ। मेरी शादी एक होवरक्राफ्ट पायलट से हुई है, जो मुझसे बहुत पहले ही प्यार करना छोड़ चुका है और दूसरी महिलाओं से यौन संतुष्टि प्राप्त करता है। इसलिए यह बच्ची उसकी नहीं है। मैं कभी गर्भवती नहीं हुई। यह बच्ची एक उन्नत क्लोनिंग प्रक्रिया का परिणाम है। वह बिल्कुल मेरी छोटी सी हमशक्ल होगी, हालाँकि मुझे उम्मीद है कि उसका जीवन मेरे जीवन से ज़्यादा सुखमय होगा। क्लोनिंग को इसलिए परिपूर्ण बनाया गया क्योंकि भोजन, पानी और हवा में मौजूद रासायनिक विषाक्त पदार्थों के कारण मानव प्रजनन क्षमता और जन्म दर

में तेज़ी से गिरावट आई है। ज़्यादातर लोग प्रयोगशाला विधि को चुनते हैं, और मुझे खुशी है कि मैंने भी यही चुना। कम से कम यह मेरे पति की बच्ची तो नहीं है।”
“मैंने ज़्यादा यात्रा नहीं की है, लेकिन मेरे पति ने की है। वे अपने होवरक्राफ्ट में पूरी दुनिया घूम चुके हैं, जो ध्वनि की गति से भी तेज़ चल सकता है। जब वे मुझसे बात कर रहे थे, तब उन्होंने बताया कि खेत और जंगल गायब हो गए हैं, ‘तकनीकी दुर्घटनाओं’ के कारण कई इलाके निर्जन हो गए हैं, और लोग विशाल नगर-राज्यों में रहते हैं जो अक्सर आपस में युद्धरत रहते हैं, जिससे पृथ्वी पर प्रदूषण और बढ़ रहा है।”
डायना ने जिस तरह से जीवन का वर्णन किया, वह आज से बहुत अलग नहीं था। लोग आज भी उन्हीं समस्याओं और बीमारियों से जूझ रहे थे। विज्ञान और प्रौद्योगिकी ने प्रगति की थी, भले ही अच्छे के लिए नहीं, लेकिन मानवीय महत्वाकांक्षा और पूर्वाग्रह नहीं बदले थे। दुनिया पहले से कहीं अधिक खतरनाक हो गई थी। कृत्रिम खाद्य पदार्थों ने भूख मिटाने में मदद की थी, लेकिन प्रदूषण मछलियों और जल आपूर्ति के लिए खतरा बन गया था। मैंने उसे उसके जीवन के अगले पड़ाव तक पहुँचाया, और वह रोने लगी।
“मैंने सोचा था कि मेरी बेटी मेरे लिए खुशियों का स्रोत बनेगी, लेकिन वह मेरे पति की तरह ही ठंडी और क्रूर निकली। मैं सौ साल से अधिक जी गई, फिर भी हर दिन एक बोझ था, उदासी से भरा समय था। मृत्यु एक राहत थी। मैं मरते समय भी उतनी ही अकेली थी जितनी अपने पूरे जीवन में थी।”
मैं जॉन को वापस चौराहे पर ले गया। गहरी मानसिक स्थिति में होने के बावजूद, वह तुरंत समझ गया कि उसे पता चल गया था कि उसकी लंदन स्थित पत्नी को कैसा महसूस होता था जब वह, एक धनी व्यापारी होने के नाते, उसकी उपेक्षा करता था। ठीक वैसा ही उसे तब महसूस हुआ जब वह डायना बन गया और उसके पति ने उसे छोड़ दिया।
लेकिन जॉन जानता था कि डायना एक ऐसी शख्सियत थी जिसका जीवन वह कभी नहीं जीना चाहता था। उसने सही रास्ता चुना था, और अब मैं उसे उसी रास्ते पर ले जा रहा था।
“मैं उस प्रतिष्ठित विश्वविद्यालय का अध्यक्ष हूँ जो उस समय अमेरिका कहलाता था जब सभी राष्ट्रीय सीमाएँ समाप्त नहीं हुई थीं। मैं बेहद धनी हूँ, लेकिन कैंपस में बने एक घर में अपनी पत्नी और तीन बच्चों के साथ सादगी

से रहता हूँ। मैं अपने धन का उपयोग छात्रवृत्तियों के लिए करता हूँ, जिससे कला और विज्ञान के क्षेत्र में सबसे प्रतिभाशाली लोग विश्वविद्यालय की ओर आकर्षित होते हैं। मुझे उनके साथ काम करना बहुत अच्छा लगता है; उनके युवा मन नए और नवोन्मेषी विचारों से भरे हुए हैं। वे, मैं और उन्हें पढ़ाने वाले कुशल शिक्षक मिलकर पृथ्वी के लोगों के बीच एकता स्थापित करने के तरीके खोजते हैं, ताकि उनके बीच के अंतरों के बजाय समानताओं पर जोर दिया जा सके। मैं एक प्रसिद्ध व्यक्ति हूँ, लेकिन जीवन से मिलने वाली खुशी के आगे इसका कोई महत्व नहीं है।”
जॉन का भविष्य का यह सफर छोटा था; जब वहाँ जाने का समय आएगा, तब वह इसका पूरा आनंद उठाएगा। मैंने उसे इन दो रास्तों से आगे बढ़कर और भी दूर के भविष्य में जाने का निर्देश दिया। वह गहरी अवस्था में ही था, खुशी से मुस्कुराया। उसने पूछा, "आप मुझे कहाँ भेजना चाहते हैं?" मैंने कहा, "मैं जहाँ चाहूँ वहाँ जा सकता हूँ। लोगों को अब शरीर की ज़रूरत नहीं है, हालाँकि अगर वे चाहें तो शरीर रख सकते हैं। खेल-कूद के लिए तो यह मज़ेदार है ही, और सेक्स के लिए तो ज़रूर। लेकिन हम कल्पना और चिंतन के ज़रिए कहीं भी जा सकते हैं और कोई भी बन सकते हैं। हम चेतना के ज़रिए और प्रकाश की आभा के ज़रिए भी संवाद करते हैं।"
उनकी खुशी देखकर मुझे भी आनंद आया। मैंने कहा, "जिस तरह से आप इसका वर्णन कर रहे हैं, उससे तो यही लगता है कि यह बहुत दूर के भविष्य में होगा, हजारों वर्षों बाद।"
“नहीं,” उन्होंने उत्तर दिया, “इतना दूर नहीं जितना आप सोचते हैं, हालाँकि मैं आपको वर्ष नहीं बता सकता। धरती बहुत हरी-भरी है।” (फिर से, यह उन कई अन्य रिपोर्टों से मेल खाता था जो मैं सुन रहा था।) “मुझे ज़्यादा लोग दिखाई नहीं देते, लेकिन शायद इसका कारण यह है कि अधिकांश लोग शरीर धारण नहीं करना चाहते; वे चेतना और प्रकाश बनकर खुश हैं। दुनिया एक अलौकिक रूप से शांतिपूर्ण स्थान है, जहाँ युद्ध, हिंसा, दुख या शोक का कोई नामोनिशान नहीं है। मैंने पृथ्वी पर नकारात्मक भावनाओं का पता लगाने का प्रयास किया है; कोई भी मौजूद नहीं है। क्रोध, घृणा या भय का कोई प्रमाण नहीं है। बस शांति है।”
वह मेरे कार्यालय में जिस भविष्य का अनुभव कर रहा था, उसमें वह घंटों रह सकता था, लेकिन मेरी घड़ी के अनुसार इक्कीसवीं सदी की शुरुआत की एक सुबह थी

और मेरे प्रतीक्षालय में एक और मरीज़ था, इसलिए मुझे उसे वापस लाना पड़ा। जब वह अपने अगले सत्र के लिए आया, तो उसने मुझे बताया कि वह सुदूर भविष्य में वापस नहीं जाना चाहता। उसने कहा, "वह बहुत सुंदर था। मुझे वर्तमान में जीना है, और अभी के लिए यही काफी सुंदर है।"
जॉन जानता था कि उसने अपने जीवन में कई अनमोल सबक सीखे हैं और अभी बहुत कुछ सीखना बाकी है। उसे एहसास था कि उसने हाल ही में जो फैसले लिए हैं, उनका उसके भविष्य पर गहरा असर पड़ेगा, लेकिन उस भविष्य में उसे अपने सपनों की ऊंचाइयों तक पहुंचने के लिए अलग-अलग, उतने ही महत्वपूर्ण फैसले लेने होंगे। उसने कहा, "लेकिन सिर्फ मेरे फैसलों से वह भविष्य नहीं बनेगा। सभी मनुष्यों के सामूहिक फैसले ही हमें वहां तक पहुंचाएंगे।"
शायद ऐसा ही हो। और शायद वह समय, जैसा कि जॉन ने देखा है, "उतना दूर नहीं है जितना आप सोचते हैं।"

अध्याय 11

चिंतन और ध्यान

मैं प्रतिदिन स्वयं को वह बना रहा हूँ जो मैं हूँ।” यह कथन कोलंबिया विश्वविद्यालय के प्रख्यात बौद्ध विद्वान रॉबर्ट थुरमन का है, और मेरे लिए यह एक प्रेरणादायक विचार है। मुझे इसमें निहित प्रक्रिया और प्रवाह की अवधारणा बहुत पसंद है।
हर दिन आप नए होते हैं। आपके विचार, आपकी मंशाएँ और कर्म, आपकी जागरूकता और आपकी समझ लगातार विकसित हो रही हैं, और हर बदलाव के साथ एक नया आप उभर कर सामने आते हैं। आप वो व्यक्ति नहीं हैं जो आप पाँच साल पहले या पाँच मिनट पहले थे। और न ही आपके प्रियजन, आपके मित्र या आपके परिचित। इसका एक परिणाम यह है कि अक्सर हम पुराने व्यक्ति के साथ वैसा ही व्यवहार करते हैं जैसा हम उन्हें पहले जानते थे—और वे हमारे साथ वैसा ही व्यवहार करते हैं—उदाहरण के लिए, हाई स्कूल का बदमाश लड़का हमें दोबारा मिलने पर भी बदमाश ही लगता है, भले ही उसे आध्यात्मिक शांति मिल गई हो और वह कितना भी विनम्र स्वभाव का हो गया हो।
इसलिए, अगर आप विकास के बारे में जागरूक नहीं हैं, तो यह प्रक्रिया किसी काम की नहीं है। अगर आप इस प्रक्रिया को होते हुए नहीं देखेंगे, तो आप परिपक्व कैसे होंगे? अगर आप जीवन को जीकर अनुभव नहीं करेंगे, तो आप इससे कैसे सीखेंगे? अगर आप अपने शरीर और मन को इसे आत्मसात करने का समय नहीं देंगे, तो आप अपने साथ हुए सभी शारीरिक और मानसिक अनुभवों को कैसे समझ पाएंगे? जब आपके दोस्त और प्रियजन बदलते हैं, तो आप कैसे बदल सकते हैं? स्वयं और दूसरों का आकलन करने का सबसे अच्छा तरीका है शांत आध्यात्मिक चिंतन और ध्यान, और इसकी शुरुआत वर्तमान क्षण से ही की जा सकती है। हालांकि ये दोनों काफी मिलते-जुलते हैं, फिर भी इनमें कुछ अंतर है। चिंतन का अर्थ है किसी विशिष्ट विषय या वस्तु पर ध्यान केंद्रित करना—उदाहरण के लिए, प्रेम और दया का विचार, या तितली की सुंदरता। ध्यान में मन को पूरी तरह से खाली रखना, सचेतनता की अवस्था में रहना, और मन में आने वाली हर भावना,

विचार, छवि या दृष्टि को स्वीकार करने के लिए स्वतंत्र रहना, तथा विषय या विचार के सभी पहलुओं से जुड़ाव स्थापित करना—उसके रूप, आकार, रंग, सार को समझना शामिल है। यह बिना सोचे-समझे, बिना किसी मानसिक टिप्पणी के अवलोकन करने की कला है। पश्चिमी मानसिकता के लिए चिंतन का अभ्यास करना कहीं अधिक आसान है। हम अपने मस्तिष्क को किसी विषय पर केंद्रित करने, उसके बारे में सोचने और उसका विश्लेषण करने के आदी हैं। ध्यान एक पूर्वी अवधारणा है, जिसे समझना कठिन है और इसके लिए बहुत अभ्यास की आवश्यकता होती है। पूरे मन से ध्यान करने में महीनों या वर्षों लग सकते हैं, और हो सकता है कि आप इस एक जीवनकाल में इसे पूरी तरह से निपुण न कर पाएं। इसका यह अर्थ नहीं है कि आपको अभी ध्यान करने का प्रयास नहीं करना चाहिए। (याद रखें: इस जीवन में, और अन्य सभी जीवनों में भी, आप सचेत रूप से अमरता की ओर अग्रसर हैं।) प्रयास करने मात्र से ही गहन लाभ मिलते हैं, और आप शीघ्र ही ध्यान के लिए आवश्यक एकांत के समय का बेसब्री से इंतजार करने लगेंगे।

* * *

आप चिंतन से शुरुआत कर सकते हैं, और अपना ध्यान स्वयं पर केंद्रित करें। यह जानने के लिए कि आप वर्तमान में कौन हैं, इस क्षण में अपने बारे में सोचें। अपने बारे में आपके मन में जो भी विचार हैं, अच्छे और बुरे, उन्हें अपने मन में आने दें। आप किन नकारात्मक या आलोचनात्मक छवियों और भावनाओं को अब गलत मानकर त्याग देंगे? आप किन सकारात्मक और आत्म-उपचारकारी विचारों और भावनाओं को अपने जीवन में शामिल करेंगे? किन जीवन अनुभवों ने आपको सबसे अधिक गहराई से प्रभावित किया है? यदि आपको दूसरा जीवन मिले, तो आप कल्पना करते हैं कि इस जीवन से क्या बदलेगा? उद्देश्य स्वयं को "पसंद" करना या किसी भी प्रकार का निर्णय लेना नहीं है। आप यह जानने की कोशिश कर रहे हैं कि दुनिया के सामने आप जो व्यक्ति प्रदर्शित करते हैं, उसके पीछे वास्तव में क्या छिपा है।
अपने जीवन के महत्वपूर्ण लोगों पर विचार करें। क्या उनके बारे में आपकी धारणाएं पुरानी हो चुकी हैं? क्या आपके अपने अनुभवों ने आपको उन्हें अलग नज़रिए से देखना सिखाया है? आपके साथ-साथ उनमें क्या बदलाव आए हैं? ये बदलाव आपको उनके साथ अपने संबंधों को अधिक सकारात्मक, समझदारीपूर्ण और प्रेमपूर्ण तरीके से विकसित करने में कैसे मदद करेंगे? वे आगे के बदलाव में कैसे सहायक होंगे?

हम सभी आध्यात्मिक विकास की प्रक्रिया में हैं, और अपनी-अपनी आध्यात्मिक यात्रा पर अलग-अलग गति से आगे बढ़ रहे हैं। लेकिन प्रतिदिन हमें रुककर अपने रचनात्मक मन को उन मूलभूत अवधारणाओं में लगाना चाहिए जो हमें एक ऐसे मनुष्य के रूप में आकार दे सकती हैं जो एक परमेश्वर की ओर अग्रसर होना चाहता है: प्रेम, आनंद, शांति और ईश्वर।

* * *

चिंतन और ध्यान आसान नहीं हैं, क्योंकि आप जितना अंतर्मुखी होते जाएंगे, आपकी समझ उतनी ही गहरी होती जाएगी, और गहराई में जाने के लिए सुरक्षात्मक परतों को तोड़ना पड़ता है। हम सोचने और विश्लेषण करने के इतने आदी हो चुके हैं कि मन को शांत या खाली करने के प्रयास हमारी इस आदत के विपरीत हैं। फिर भी, विश्लेषण चिंतन और ध्यान के विपरीत है, और हमें अन्वेषण शुरू करने से पहले इसे त्यागना होगा। केवल यह कहना पर्याप्त नहीं है, "मैं अपने मन से प्रेम और दया की भावना के अलावा सब कुछ हटा रहा हूँ," या इससे भी आगे, "मैं अपने मन से सभी विचारों को हटा रहा हूँ और एक ही समय में कुछ भी नहीं और सब कुछ के प्रति सचेत हूँ।" दोनों ही मामलों में आप खुद को बाहरी दुनिया से विचलित पाएंगे। आप कुछ समय के लिए प्रेम और दया के बारे में सोच सकते हैं, लेकिन मुझे यकीन है कि जल्द ही आपको वह समय याद आ जाएगा जब आप दयालु नहीं थे या कोई आपके प्रति दयालु नहीं था, और इससे यह विचार आ सकता है: "हे भगवान! आज माँ का जन्मदिन है, और मैं उन्हें फोन करना भूल गया" या कोई और विचार जो आपको रोजमर्रा की बातों में वापस खींच ले। और अगर आप अपने दिमाग को पूरी तरह से खाली करने की कोशिश करेंगे, तो लगभग निश्चित रूप से यह रोजमर्रा की छोटी-मोटी बातों से भर जाएगा: आपकी नाक में खुजली हो रही है, कमरे में एक मक्खी है, या यह विचार कि अगर आप ज्यादा देर तक बैठे रहे तो आप सीनफेल्ड के रीरन को मिस कर देंगे।

* * *

वर्तमान चर्चा मुख्य रूप से ध्यान के बारे में है, लेकिन आगे जो कुछ भी बताया जाएगा वह चिंतन पर भी लागू होता है।
ध्यान हमारे मन में चलने वाली लगातार चलने वाली बातों को शांत कर देता है, और परिणामस्वरूप मिलने वाली शांति हमें बिना किसी पूर्वाग्रह के अवलोकन करने, अनासक्ति के उच्च स्तर तक पहुंचने और अंततः चेतना की उच्च अवस्था के प्रति जागरूक होने की अनुमति देती है।

एक सरल अभ्यास से यह स्पष्ट हो सकता है कि अपने मन को विचारों, भावनाओं, कार्यों की सूचियों, शारीरिक असुविधाओं, रोजमर्रा की चिंताओं या घरेलू या व्यावसायिक चिंताओं से मुक्त रखना कितना मुश्किल है।
इस पैराग्राफ को पढ़ने के बाद, एक या दो मिनट के लिए अपनी आँखें बंद कर लें। (मेरा सुझाव है कि आप अपनी पसंदीदा कुर्सी पर, आरामदायक तकिए पर या बिस्तर पर बैठें। जितना हो सके आराम से रहें।) कुछ गहरी साँसें लें, अपने शरीर में मौजूद सभी तनाव और चिंताओं को बाहर निकाल दें। अपने मन को शांत रखने की कोशिश करें और कुछ भी न सोचें, यहाँ तक कि खूबसूरत सूर्यास्त या शांत समुद्र के बारे में भी नहीं। उद्देश्य है अपने बाएँ मस्तिष्क को शांत करना, जो सोचने और विश्लेषण करने वाला हिस्सा है। तैयार हैं? अभी शुरू करें।
यह काम नहीं किया, है ना?
आपने शायद आराम और आनंद के कई पल बिताए होंगे, लेकिन फिर आपने सोचा होगा कि आँखें बंद करके खुली किताब पकड़े रहना कितना अजीब लग रहा है। और फिर शायद किसी रिपोर्ट के बारे में सोचा होगा: क्या आप उसे समय सीमा पर पूरा कर पाएँगे? या क्या आप आज रात अपने मेहमानों को परोसने वाले मेमने के लेग पीस के लिए पुदीने की जेली लाना भूल गए? आज की दुनिया का तनाव हमारे दैनिक जीवन में लगातार दखल देता रहता है, और एक कृत्रिम से लगने वाले वातावरण में—एक अंधेरे, शांत कमरे में अकेलेपन में—यह हमें बुरी तरह से झकझोर देता है। इस तनाव के प्रकोप के तहत शरीर अत्यधिक सतर्कता के स्तर पर कार्य करता प्रतीत होता है—जिसे 'लड़ो या भागो' प्रतिक्रिया कहा जाता है—जो कई मनोवैज्ञानिक प्रतिक्रियाओं को जन्म देता है। आपको डर भी लग सकता है, यह सोचकर कि यह चुप्पी किसी तरह से खतरनाक है। (हममें से कई लोग घर आते ही रेडियो या टेलीविजन चालू कर देते हैं, अक्सर विचारों या यादों के हमले के डर को दूर करने के लिए।) तो आप कितनी देर से शांत बैठे हैं? पाँच मिनट? आप खुद से कहते हैं कि यह एक अच्छी शुरुआत है, हालाँकि आप जानते हैं कि ऐसा नहीं है। शायद कल आप अपने लिए एक या दो मिनट का अतिरिक्त समय निकाल पाएंगे, मानो ध्यान करना कोई ऐसी चीज हो जिसे सहन करना पड़े।
शायद, अगले दिन आप खुद से कहें, ध्यान लगाने के बजाय आप चिंतन करेंगे। स्वयं पर नहीं—शुरुआत वहाँ से करना बहुत जोखिम भरा है—बल्कि, जैसा कि डॉ. वीस सुझाव देते हैं, आप प्रेम और करुणा पर ध्यान केंद्रित करेंगे। जैसा कि

आपने पढ़ा है, चिंतन आपके मन को सक्रिय करेगा, जिससे आप आज के सत्र में करुणा की गहरी समझ प्राप्त करेंगे, क्योंकि यही इसका विषय है, और अंततः यह आपको स्वयं और अपने आस-पास के जीवन से जोड़ेगा। और समझ स्वतंत्रता, आनंद, आत्म-संतुष्टि और बेहतर संबंधों की ओर ले जाती है: यानी, सुख की ओर।
किसी विचार या अवधारणा पर मनन करना उसके अर्थ पर ध्यान केंद्रित करना है, और जैसा कि बताया गया है, यह मन को खाली करके अवलोकन करने से कहीं अधिक सरल है, जो ध्यान का सार है। जैसे-जैसे आप ध्यान केंद्रित करते हैं, अर्थ के विभिन्न स्तर उभरने लगते हैं। साथ ही, मूल विषय या अवधारणा के साथ आपके मानसिक जुड़ाव आपको अंतर्दृष्टि और समझ के और अधिक रास्तों पर ले जाएंगे। ध्यान के दौरान सोचना ठीक है, बशर्ते आप अपना ध्यान केंद्रित रखें।
प्रेम और दया शब्द से आपके मन में कौन-कौन सी छवियाँ उभरती हैं? शायद कोई व्यक्ति (आपकी माँ? दादी?) या कोई ऐसा कार्य जो आपने सहजता से किया हो या जिसके फलस्वरूप आपको कुछ मिला हो? शायद कोई अनुभूति, एक गर्माहट जो आपके शरीर में फैल जाती है और खुशी के आँसू ला देती है? एक बार जब आप उस छवि या अनुभूति को पहचान लेंगे, तो आप इस वाक्यांश की व्यापक परिभाषा को समझ पाएंगे। प्रेम और दया एक आध्यात्मिक कार्य है, और आध्यात्मिक पहलुओं पर ध्यान केंद्रित करना अत्यंत लाभप्रद हो सकता है।
यदि आपके मूल्यों की नींव में प्रेम और करुणा समाहित हो, तो आपका संपूर्ण मूल्य तंत्र बेहतर के लिए बदल जाएगा। आप पाएंगे कि भय और चिंताएँ कम हो जाएंगी या पूरी तरह समाप्त हो जाएंगी। आपकी चिंतन प्रक्रिया आपको आपकी मूलभूत परिभाषा से आपके आध्यात्मिक स्वरूप की स्पष्ट समझ की ओर ले जाएगी। (अरे, आप अंततः स्वयं का ही चिंतन कर रहे हैं!) समय के साथ, उस आध्यात्मिक सार के प्रति जागरूकता के साथ, आंतरिक शांति, धैर्य, संतुलन और सामंजस्य की भावना आपके दैनिक जीवन में प्रकट होगी।
शारीरिक लाभ भी प्राप्त होते हैं। भय और चिंता कम होने और आंतरिक शांति प्राप्त होने से शरीर मजबूत होता है। रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है। मैंने ऐसे रोगियों के शरीर में पुरानी बीमारियों से राहत देखी है जिनका मन शांत होता है। कुछ लोगों ने अंतर्दृष्टि और समझ विकसित होने पर ऊर्जा में परिवर्तन का अनुभव किया है। मन और शरीर इतने घनिष्ठ रूप से जुड़े हुए हैं कि एक को ठीक करने से दूसरा भी ठीक हो जाता है।

* * *

कभी-कभी जब आप किसी अवधारणा पर ध्यान केंद्रित करते हैं, तो आप पाते हैं कि जो विचार सामने आते हैं वे आपकी शिक्षा, प्रशिक्षण या इतिहास से प्राप्त ज्ञान से भिन्न होते हैं। यह स्वाभाविक है क्योंकि हम सभी अपने परिवार, शिक्षकों, संस्कृति और धर्मों की मान्यताओं और मूल्यों से प्रभावित हुए हैं। अब चीजों को नए ढंग से देखना आपके लिए हानिकारक नहीं है। खुला दिमाग रखना आवश्यक है। यदि आप अपने मन को विभिन्न विचारों और नई संभावनाओं के लिए तैयार कर सकते हैं, तो सीखने की प्रक्रिया जारी रह सकती है।
हो सकता है कि बचपन में आपको जो सिखाया गया हो, वह अब आपके अनुभव से मेल न खाता हो। जब तक आपका मन सक्रिय और जागरूक न हो, तब तक आप यह कैसे जान सकते हैं? जब तक आप अपने मन को खुले मन से काम करने की अनुमति न दें और हर विकल्प को स्वयं परखने से पहले कोई निर्णय न लें, तब तक आप किसी गहरी या अधिक सार्थक वास्तविकता को कैसे समझ सकते हैं? विचारों को खारिज या नकारने की कोशिश न करें, और अपने अनुभवों को नज़रअंदाज़ न करें, सिर्फ इसलिए कि वे उन बातों से अलग हैं जिन पर आपको विश्वास दिलाया गया था। यह संभव है कि जो अजीब लगे वह सच हो, और जो जाना-पहचाना लगे वह झूठ।
जब आप चिंतन करें, तो समय लें। चिंतन का अर्थ है शांत मन से एकाग्र होना। आपके मन को अपनी प्रतिक्रियाओं पर विचार करना चाहिए और शायद पहली प्रतिक्रिया में एक और प्रतिक्रिया जोड़नी चाहिए—और फिर एक के बाद एक। आपको यादें अचानक से उभरती हुई दिखाई दे सकती हैं, जैसे शाम के समय आकाश में तारे। आपको अचानक से कुछ स्पष्ट अंतर्दृष्टियाँ मिल सकती हैं, जिनके साथ उपचारात्मक प्रभाव भी जुड़े होते हैं।
मैं सलाह देता हूँ कि एक समय में एक ही विषय पर चिंतन करें, ताकि आप अपने अनुभव को उचित गहराई और अवधि दे सकें। फिर भी, यह संभव नहीं है कि एक ही सत्र में आप चिंतन किए जा रहे विषय या अवधारणा के मूल तक पहुँच जाएँ। आप उस विषय या अवधारणा पर तब तक लौट सकते हैं और लौटना चाहिए जब तक आप उसमें महारत हासिल न कर लें, उसे पूरी तरह से समझ न लें और अपने भीतर होने वाले परिवर्तनों से अवगत न हो जाएँ। तब आप अपनी अंतर्दृष्टि की सुंदरता और शक्ति से चकित और आनंदित होंगे, और अपनी समझ के उपचारात्मक प्रभावों से मुक्त हो जाएँगे।
जब आपको लगे कि आपको मूल विचार मिल गया है, तो चिंतन करना बंद न करें। अगले दिन उसी विचार पर नए सिरे से चिंतन शुरू करें। अपनी आँखें बंद करें और कुछ

गहरी साँसें लें। कल्पना करें कि आप अपने शरीर के तनाव और दबाव को बाहर निकाल रहे हैं और शुद्ध, उपचारक ऊर्जा ग्रहण कर रहे हैं। अपनी मांसपेशियों को शिथिल करें और उस विचार या वस्तु के मूल को अपनी चेतना में पुनः प्रकट होने दें। लगभग अगले दस मिनट तक इस विचार या वस्तु के सभी अर्थों पर विचार करें। प्रेम और दया एक गहन आध्यात्मिक अवधारणा है, लेकिन तितली की सुंदरता में भी उतनी ही गहराई है। इसके निहितार्थों पर विचार करें। इस नई समझ से आपका जीवन कैसे बदलेगा? आपके रिश्ते कैसे बदलेंगे? आपके मूल्य कैसे बदलेंगे? समय लें। कोई जल्दी नहीं है और अंत में कोई परीक्षा भी नहीं है। अपनी अंतर्दृष्टि और निर्देशों का आनंद लें। स्वयं को याद दिलाएं कि आप अपने सभी अनुभवों को याद रखेंगे।
अगर आपका मन भटकता है और आप ध्यान खो देते हैं, तो खुद की आलोचना न करें। विचारों का इधर-उधर भटकना स्वाभाविक है, और आपको बस धीरे से विषय पर वापस लौटना है। कुछ अभ्यास के बाद, आप देखेंगे कि मन भटकने पर भी मूल विचार से जुड़ाव बना रहता है; मनोचिकित्सा में इसे मुक्त साहचर्य कहते हैं। जितना अधिक आप अभ्यास करेंगे, ध्यान केंद्रित करना उतना ही आसान होगा और आपकी समझ उतनी ही गहरी और व्यापक होगी। इसलिए किसी भी तरह की निराशा को दूर करने की कोशिश करें, लेकिन अगर बाहरी दुनिया का प्रभाव आप पर बहुत अधिक है, तो खुद को बैठकर चिंतन करने के लिए विवश न करें। कल फिर कोशिश करें। आनंद चिंतन और ध्यान का एक महत्वपूर्ण हिस्सा है। उद्देश्य मुक्त होना है, न कि खुद को इस प्रक्रिया से बांधना।
जब आप सब कुछ समाप्त कर लें और आपकी आँखें खुल जाएँ और आपका मन सामान्य चेतना में लौट आए, तो आप अपने अनुभव को किसी डायरी या टेप में रिकॉर्ड कर सकते हैं। इससे आपके विचार पक्के हो जाएँगे और भविष्य में आपको कुछ नया सीखने को मिलेगा।
कई लोगों को किसी अवधारणा को पूरी तरह से समझने के कुछ हफ़्तों या महीनों बाद उस पर दोबारा विचार करना और अपनी इस यात्रा की तुलना पिछली यात्रा से करना बेहद दिलचस्प लगता है। इस मामले में कोई नियम नहीं हैं। अपनी सहज बुद्धि पर भरोसा रखें। जैसा कि ईसाई रहस्यवादी पियरे टेइलहार्ड डी चारडिन ने कहा था, "आप एक आध्यात्मिक अनुभव प्राप्त करने वाले मनुष्य नहीं हैं; आप एक आध्यात्मिक प्राणी हैं जो मानवीय अनुभव प्राप्त कर रहे हैं।" हर चीज़

में अर्थ है, और जब आप इसे पा लेते हैं तो आपको आत्मा की पवित्रता प्राप्त हो जाती है।

* * *

चिंतन जितना लाभदायी है, ध्यान आध्यात्मिक जगत में गहराई तक जाने का सबसे कारगर साधन है। यहाँ आप किसी एक अवधारणा या एकाग्रता के बंधन में नहीं बंधे होते। बल्कि, आप अपने मन, शरीर और आत्मा से कहते हैं, “आध्यात्मिक उन्नति की खोज में आप जहाँ चाहें वहाँ जाने के लिए स्वतंत्र हैं। आप समय या स्थान से बंधे नहीं हैं, बल्कि अतीत या भविष्य में, ज्ञात या अज्ञात स्थानों में, मनुष्य के हृदय जितने छोटे या ब्रह्मांड जितने विशाल स्थानों तक यात्रा कर सकते हैं।”
यकीन मानिए, इससे ज्यादा प्रेरणादायक यात्रा और कोई नहीं हो सकती।
मैंने ध्यान पर पूरी किताब लिखी है (ध्यान: अपने जीवन में आंतरिक शांति और सुकून पाना), फिर भी मैं एशिया के उन योगियों और भिक्षुओं द्वारा वर्णित ज्ञान और आध्यात्मिक शांति के करीब भी नहीं पहुँच पाया हूँ जिन्होंने अपना पूरा जीवन ध्यान में समर्पित कर दिया है। मेरे और आपके लिए, लक्ष्य ध्यान की "पूर्णता" प्राप्त करना नहीं है, बल्कि अभ्यास से जितना हो सके उतना लाभ उठाना है, इसे अपने विकास के कई साधनों में से एक के रूप में उपयोग करना है, जो हमें आध्यात्मिकता की ओर ले जाए और चिकित्सीय रूप से हमारी सहायता करे।
कैथरीन से मिलने से पहले, मेरी चिकित्सा शिक्षा पारंपरिक पद्धतियों के अनुसार हुई थी और मेरा मनोचिकित्सा प्रशिक्षण भी नियमों के अनुसार ही था। लेकिन उनके साथ हुए अनुभव के बाद, मैंने वैकल्पिक चिकित्सा पद्धतियों को खोजना शुरू किया; इसी खोज के दौरान मैंने ध्यान के महत्व को समझा। सम्मोहन की तरह, जिसका उपयोग मैं रोगियों को उनके पिछले जन्मों में ले जाने के लिए करता हूँ, ध्यान हमारे शरीर और आत्मा पर पड़ने वाले सबसे गहरे, सबसे छिपे प्रभावों के प्रति मन को खोलने की क्षमता विकसित करता है, चाहे वे पिछले, भविष्य के या वर्तमान जन्मों से आए हों। विरोधाभासी रूप से, कुछ भी न सोचकर, मन को शांत करके, हम याद करने के लिए स्वतंत्र हो जाते हैं। पिछले, वर्तमान और भविष्य के जन्मों की यादें हमें अपने आघातों के मूल का पता लगाने में मदद करती हैं, और एक बार जब वे हमारे सामने प्रकट हो जाते हैं, तो हम पहचान सकते हैं कि हमारे भय किसी और स्रोत से आते हैं और अब कोई

खतरा नहीं हैं। मुझे गहन ध्यान के दौरान अपने पिछले जन्मों की यादें आई हैं और इस प्रकार मैंने अपने व्यवहार, अपनी रक्षात्मक प्रवृत्तियों और अपने भयों के बारे में अंतर्दृष्टि प्राप्त की है। यदि मैंने ध्यान न किया होता, तो मैं आज जितना आत्म-जागरूक हूँ उतना नहीं होता (और अभी बहुत कुछ सीखना बाकी है)।
हम व्यक्तिगत संघर्षों और कठिन रिश्तों को सुलझाने या हृदय को शांति प्रदान करने के लिए भी ध्यान का उपयोग कर सकते हैं। लेकिन अंततः हम सभी के लिए ध्यान का प्राथमिक उद्देश्य आध्यात्मिकता के माध्यम से आंतरिक शांति और संतुलन प्राप्त करना है।

* * *

भिक्षु घंटों ध्यान कर सकते हैं। आपको बीस मिनट से शुरुआत करनी चाहिए। आराम से बैठें या चाहें तो लेट भी सकते हैं, हालांकि नींद आने की संभावना है। अपनी आँखें बंद करें; धीरे-धीरे, नियमित रूप से और गहरी साँस लें; अपने शरीर में तनाव वाले किसी भी हिस्से को पहचानें (मेरे मामले में यह गर्दन और कंधे हैं); और अपने शरीर को संदेश भेजें: सब ठीक है। सब शांत है। आराम करें।
बिखरे हुए विचारों और रोजमर्रा की चिंताओं को धीरे-धीरे अपने मन से निकलने दें। काम, परिवार, कर्तव्य और ज़िम्मेदारी की उन शोरगुल भरी आवाज़ों को दूर भगाएं जो अक्सर आपको परेशान करती हैं—ज़रूरत पड़ने पर एक-एक करके। मानसिक रूप से उन्हें गायब होते हुए देखें। इस पल को, इस अनमोल, अनोखे पल को, जिसमें कृपा, प्रकाश और स्वतंत्रता है, पूरी तरह से जी लें और इसके प्रति समर्पित हो जाएं।
क्योंकि वर्तमान ही एकमात्र ऐसा क्षण है जहाँ सुख, आनंद, शांति और स्वतंत्रता पाई जा सकती है, इसलिए मनो-आध्यात्मिक अभ्यास वर्तमान क्षण के प्रति सजगता पर बल देता है, जैसा कि मैंने अभी बताया है। मानव मन एक रचनात्मक कृति है; इसे स्वतंत्रता देकर, यह हमें आनंद की ऊँचाइयों तक ले जा सकता है। सजगता उन विचारों, भावनाओं, अनुभूतियों और धारणाओं के प्रति जागरूकता है जो अभी और केवल अभी हमारे भीतर व्याप्त हैं। तात्कालिक अतीत के विकर्षणों और भविष्य की चिंताओं को दूर करके, ध्यान करने से आंतरिक शांति और स्वास्थ्य का द्वार खुलता है।

ध्यान हमें रोजमर्रा की जागरूकता से निकालकर वर्तमान क्षण की चेतना में ले जाता है—केवल इसी क्षण, इसी सटीक पल में—और इस प्रकार उन आध्यात्मिक मूल्यों की ओर ले जाता है जो हमारी आत्मा को ऊपर उठाते हैं। इस प्रकार, ध्यान हमें कहीं भी जाने की स्वतंत्रता देता है। इस यात्रा के दौरान, हमें किसी वर्तमान आघात, अतीत या भविष्य के जीवन, या अपनी समस्याओं की प्रकृति के प्रति अवचेतन अस्वीकृति के बारे में स्पष्टता प्राप्त हो सकती है। यही ध्यान का चिकित्सीय मूल्य है; अचेतन सचेत हो जाता है। लेकिन यह क्षण की सुंदरता और उसमें समाहित सभी आश्चर्यों की वास्तविकता को भी उजागर कर सकता है। इसे ही अंतर्दृष्टि कहा जाता है, और इसी प्रकार हम परम वास्तविकता तक पहुँचते हैं।

* * *

यहां ध्यान का एक उदाहरण दिया गया है:
मैं अपनी एक मरीज़ लिंडा को ध्यान करना सिखा रही थी। एक दिन वह बहुत उत्साहित होकर मेरे पास आई। उसने कहा, "मैंने अभी-अभी एक बहुत ही सुंदर पेड़ देखा!"
मैंने उत्सुकता से पूछा, "कहाँ?"
"क्यों, मेरे घर के सामने ही।"
ध्यान ने लिंडा की आंखें उस सुंदरता के प्रति खोल दीं जो हमेशा उसकी पहुंच में थी, बस उसने उसे अनदेखा कर दिया था। लिंडा, जो एक प्राथमिक विद्यालय की शिक्षिका थी, अपनी कक्षाओं में देर से पहुंचने के कारण अक्सर जल्दबाजी करती थी, लेकिन ध्यान ने उसे धीमा होना सिखाया।
न्यूयॉर्क के राइनबेक स्थित ओमेगा इंस्टीट्यूट के निदेशक स्टीफन रेक्टशैफेन उस समय की घटना बताते हैं जब वे अपने कार्यालय में एक सहकर्मी के साथ व्यावसायिक समस्या पर चर्चा कर रहे थे। वह एक खूबसूरत बसंत का दिन था, और उनकी खिड़की से उन्हें संस्थान में आए एक अतिथि, वियतनामी बौद्ध भिक्षु और दार्शनिक थिच न्हाट हान, लॉन पर टहलते हुए दिखाई दिए। “हर कदम के साथ, वे धरती को चूम रहे थे। वे पूरी तरह से वर्तमान में थे, स्पष्ट रूप से केवल चलने की क्रिया में लीन थे। मैं लगभग महसूस कर सकता था कि वे हर पल का आनंद ले रहे थे, उनके तलवों पर घास का स्पर्श महसूस कर सकता था, महसूस कर सकता था कि कैसे उनका शरीर हर हरकत के साथ एकरूप हो गया था।”

थिच न्हाट हान भी वर्तमान क्षण में जी रहे थे, ठीक वैसे ही जैसे लिंडा ने जीना सीख लिया था। भिक्षु लिखते हैं, “हममें भावनाओं की एक नदी बहती है, जिसमें पानी की हर बूंद एक अलग भावना है, और हर भावना अपने अस्तित्व के लिए अन्य सभी भावनाओं पर निर्भर करती है। इसे समझने के लिए, हमें बस नदी के किनारे बैठना होता है और हर भावना को उभरते, बहते और लुप्त होते हुए पहचानना होता है।”
जब हम ध्यान करते हैं, तो हम उसी नदी के किनारे बैठे होते हैं।

* * *

"ध्यान: अपने जीवन में आंतरिक शांति और स्थिरता प्राप्त करना" नामक पुस्तक में, मैं एक संदेश साझा कर रहा हूँ जो मुझे ध्यान के दौरान प्राप्त हुआ था और शायद यह आपके अपने ध्यान के समान ही हो सकता है:
प्रेम और समझ से असीम धैर्य का दृष्टिकोण प्राप्त होता है। इतनी जल्दी क्या है? वैसे भी समय है ही नहीं; यह सिर्फ आपको ऐसा लगता है। जब आप वर्तमान का अनुभव नहीं करते, जब आप अतीत में डूबे रहते हैं या भविष्य की चिंता में डूबे रहते हैं, तो आप खुद को बहुत दुख और पीड़ा पहुंचाते हैं। समय भी एक भ्रम है। यहां तक कि त्रि-आयामी दुनिया में भी, भविष्य केवल संभावनाओं का एक तंत्र है। आप इतनी चिंता क्यों करते हैं?
अतीत को याद रखना चाहिए और फिर उसे भुला देना चाहिए। उसे जाने दो। यह बात बचपन और पिछले जन्म के आघातों पर तो लागू होती ही है; साथ ही उन मनोवृत्तियों, गलत धारणाओं और विश्वास प्रणालियों पर भी लागू होती है जो आपके मन में बिठा दी गई हैं, और सभी पुराने विचारों पर भी—वास्तव में, सभी विचारों पर। आप उन विचारों के साथ नए सिरे से और स्पष्ट रूप से कैसे देख सकते हैं? क्या होगा यदि आपको कुछ नया सीखना हो, और वह भी एक नए दृष्टिकोण से?
सोचना बंद करो। इसके बजाय, अपनी सहज बुद्धि का उपयोग करके फिर से प्रेम का अनुभव करो। ध्यान करो। देखो कि सब कुछ आपस में जुड़ा हुआ है। अपने वास्तविक स्वरूप को देखो। ईश्वर को देखो।
ध्यान और कल्पना आपको अत्यधिक सोचने से रोकने में मदद करेंगे और आपको जीवन में वापसी की राह पर ले जाएंगे। आप स्वस्थ हो जाएंगे। आप अपने अप्रयुक्त मन का उपयोग करना शुरू कर देंगे। आप देखेंगे। आप समझेंगे। और आप बुद्धिमान बनेंगे। तब आपको शांति मिलेगी।

अब मैं इसमें केवल वही बात जोड़ना चाहूंगा जो मैंने इस अंश के लिखे जाने के बाद से सीखी है: आप न केवल वापसी की यात्रा शुरू करेंगे, बल्कि आप भविष्य की यात्रा भी शुरू करेंगे।

* * *

ध्यान हमें अपने भीतर छिपी उपचार शक्तियों को जगाने में मदद कर सकता है, न केवल मानसिक बल्कि शारीरिक उपचार भी। चिकित्सक अब यह मानने लगे हैं कि हम बीमारियों से, यहाँ तक कि गंभीर बीमारियों से भी, एक नई खोजी गई औषधि से लड़ सकते हैं: हमारी आध्यात्मिक प्रकृति में निहित उपचारात्मक शक्तियाँ। (पश्चिम में हाल ही में खोजी गई; पूर्वी चिकित्सक सदियों से इसके बारे में जानते हैं।) शायद यही सच्ची समग्र चिकित्सा है जहाँ हम संपूर्ण शरीर को ऊर्जा प्रदान करते हैं—मन और आत्मा के साथ-साथ शरीर को भी।
अब तक इसके पर्याप्त प्रमाण मौजूद हैं। नॉर्मन कजिन्स ने अपनी पुस्तक "हेड फर्स्ट: द बायोलॉजी ऑफ होप एंड द हीलिंग पावर ऑफ द ह्यूमन स्पिरिट" (डटन, 1989) में विस्तार से बताया है कि भावनाएं प्रतिरक्षा प्रणाली को कैसे प्रभावित करती हैं; हार्वर्ड के शोधकर्ताओं ने पाया है कि ध्यान वृद्धावस्था में जीवन को लंबा कर सकता है; और इंग्लैंड के डॉक्टरों ने पाया है कि आहार, व्यायाम और तनाव कम करने की तकनीकों का अभ्यास, जिनमें ध्यान सबसे महत्वपूर्ण है, वास्तव में हृदय धमनी रोग को ठीक कर सकता है। केवल आहार और व्यायाम से यह संभव नहीं है।
प्रार्थना के उपचार पर प्रभाव के प्रमाण मौजूद हैं—न केवल स्वयं की प्रार्थनाएँ, परिवार और मित्रों की प्रार्थनाएँ, बल्कि अजनबियों की प्रार्थनाएँ भी। उदाहरण के लिए, 1982 में, सैन फ्रांसिस्को जनरल अस्पताल के हृदय रोग देखभाल इकाई में भर्ती 393 रोगियों को यादृच्छिक रूप से चुना गया था, जिनमें से कुछ को प्रार्थनाएँ प्राप्त हुईं और कुछ को नहीं। न तो रोगियों को, न ही डॉक्टरों और नर्सों को पता था कि कौन सा समूह किस समूह का है। जिन रोगियों को प्रार्थनाएँ प्राप्त हुईं, उन्हें सीपीआर, मैकेनिकल वेंटिलेटर, मूत्रवर्धक और एंटीबायोटिक्स की कम आवश्यकता पड़ी, और फुफ्फुसीय शोफ के मामले कम हुए, यहाँ तक कि मृत्यु दर भी कम हुई। ड्यूक विश्वविद्यालय और डरहम वेटरन अफेयर्स मेडिकल सेंटर द्वारा किए गए एक अध्ययन में पाया गया कि जिन हृदय रोगियों के लिए दुनिया के विभिन्न स्थानों के सात अलग-अलग धार्मिक समूहों द्वारा प्रार्थना की गई, उनके

परिणाम केवल पारंपरिक चिकित्सा उपचार प्राप्त करने वालों की तुलना में बेहतर थे। एड्स के उन्नत चरण वाले रोगियों पर किए गए एक अध्ययन में पाया गया कि जब लोगों ने दूर से उनके लिए प्रार्थना की, बिना एड्स पीड़ितों को यह बताए कि उनके लिए प्रार्थना की जा रही है, तो उनमें एड्स से संबंधित बीमारियाँ कम और कम गंभीर हुईं, अस्पताल में भर्ती होने की अवधि कम और कम रही, और अवसाद भी कम हुआ।
मैं अपने मरीज़ों को ध्यान की ऐसी तकनीकें सिखाता हूँ जो अनिद्रा को कम कर सकती हैं, वज़न नियंत्रण में मदद कर सकती हैं, धूम्रपान छोड़ने में सहायक हो सकती हैं, तनाव कम कर सकती हैं, संक्रमणों और पुरानी बीमारियों से लड़ने में मदद कर सकती हैं, और रक्तचाप को कम कर सकती हैं। ये तकनीकें इसलिए कारगर हैं क्योंकि शरीर की रासायनिक और भौतिक क्रियाएँ मानसिक और शारीरिक ऊर्जाओं से प्रभावित होती हैं; नियमित ध्यान स्वास्थ्य की पुनर्प्राप्ति और उसे बनाए रखने के लिए एक अमूल्य साधन है।

* * *

ध्यान आध्यात्मिक अनुभवों के द्वार खोल सकता है, क्योंकि अवचेतन मन शाश्वत आयाम के द्वारों में से एक है। यह द्वार कभी भी पूरी तरह खुला नहीं होता, और न ही कोई संकेत होते हैं जो हमें यह बता सकें कि रास्ता कहाँ ले जाएगा। कोई कोड या जादुई शब्द इसे नहीं खोल सकता; यह रूपांतरण और रूपांतरण की एक आंतरिक प्रक्रिया है। दूसरे शब्दों में, मन एक मार्ग है, और ध्यान के माध्यम से समय के साथ आपको एक नक्शा प्राप्त होगा जिसके द्वारा आप उस मार्ग पर चलकर गहरे, अधिक पारलौकिक अवस्थाओं तक पहुँच सकेंगे।
ध्यान आपको अपने आध्यात्मिक सार के प्रति गहरी जागरूकता और परमानंद, हल्कापन, संतुष्टि और कल्याण की उस अवस्था तक ले जा सकता है जो हमारे भीतर के सबसे गहरे आयाम से जुड़ने पर आती है। ध्यान आपको किसी ऐसे विचार या वस्तु पर चिंतन करते समय आनंद की अनुभूति कराता है जो आपको प्रसन्नता प्रदान करता है। यह आपको अतीत के जन्मों में ले जा सकता है या भविष्य के जन्मों की ओर ले जा सकता है; जब आप उनमें प्रवेश करेंगे तो प्रत्येक जन्म के सबक आपको स्पष्ट हो जाएंगे।
जब आप सचेत हो जाएंगे, तो आप स्वयं को बिना किसी अपेक्षा के करुणामय और प्रेममय पाएंगे। आप प्रत्येक व्यक्ति और प्राणी के साथ, प्रकृति के साथ, आकाश और समुद्र के साथ—समग्रता के साथ—एकात्मता का अनुभव करेंगे। आप

जितनी देर भी इस परिवर्तित अवस्था में रहेंगे, परम आनंद का अनुभव करेंगे, एक ऐसा अनुभव जो प्रत्येक व्यक्ति में अद्वितीय होता है, फिर भी उन आत्माओं में समान होता है जो अपने विकास के सफर में आगे बढ़ चुकी हैं। मेरे कुछ रोगियों ने मुझे बताया है कि ध्यान के दौरान वे अपने भौतिक शरीर से अलग हो जाते हैं और स्वयं से ऊपर तैरते हुए, एक दूसरे लोक से स्वयं को देखते हैं, ठीक वैसा ही अनुभव जैसा मृत्यु के निकट से लौटे लोगों ने बताया है। आप भी इस अनुभव को साझा कर सकते हैं या ऐसे रोमांच का अनुभव कर सकते हैं जिनके बारे में अभी तक किसी ने नहीं बताया है। एक बात निश्चित है: आप अपने सबसे शक्तिशाली और मूल स्वरूप को खोज लेंगे।

I. टाइम शिफ्टिंग से, डबलडे, 1996।

अध्याय 12

डेविड: आध्यात्मिकता

जब मैं छोटा लड़का था, तो शनिवार की सुबह अपने पिता के साथ मंदिर जाता था और बूढ़े लोगों को प्रार्थना करते हुए झूमते-झूलते देखता था। मेरे पिता बताते थे कि ये प्रार्थनाएँ हमेशा एक जैसी ही होती थीं, दिन भर, सुबह, शाम और रात में दोहराई जाती थीं। मुझे प्रार्थनाओं की भाषा, हिब्रू, समझ नहीं आती थी, लेकिन उससे भी ज़्यादा, मुझे उनके पीछे का कारण समझ नहीं आता था। मैं सोचता था, "यह समझ से परे है। इतने सालों बाद इन शब्दों का कोई अर्थ नहीं रह सकता, और इस समय तक झूमना और झुकना महज़ शारीरिक कसरत से ज़्यादा कुछ नहीं हो सकता।"
कैथरीन के बाद, मुझे समझ आ गया। वे पुरुष स्वयं को एक परिवर्तित अवस्था में ले जा रहे थे, ठीक वैसे ही जैसे मैं रोगियों को सम्मोहन में डालता हूँ। मुझे नहीं लगता कि शब्दों का अर्थ मायने रखता था; महत्वपूर्ण तो अनुष्ठान था। वे पुरुष ईश्वर से संबंध स्थापित कर रहे थे, और यह अनुष्ठान—सभी धार्मिक अनुष्ठानों की तरह, चाहे कोई भी धर्म हो—उन्हें अधिक आध्यात्मिक बनने में सक्षम बना रहा था। चाहे कोई यहूदी हो, ईसाई हो या इस्लामी, उद्देश्य एक ही है: सर्वोच्च आध्यात्मिक सत्ता के निकट आना और ऐसा करके, शुद्ध आध्यात्मिकता के निकट आना।
मेरे लिए आध्यात्मिक होने का अर्थ है अधिक करुणामय, दयालु और विनम्र होना। इसका अर्थ है बिना किसी अपेक्षा के प्रेमपूर्ण हृदय से लोगों तक पहुंचना। इसका अर्थ है स्वयं से परे किसी शक्ति को स्वीकार करना, एक ऐसी शक्ति जो एक अज्ञात क्षेत्र में विद्यमान है और जिसे खोजने का हमें प्रयास करना चाहिए। इसका अर्थ है यह समझना कि सीखने के लिए उच्चतर पाठ हैं और उन्हें सीखने के बाद, यह जानना कि अभी और भी उच्चतर पाठ हैं। आध्यात्मिकता की क्षमता हममें से प्रत्येक में निहित है, और हमें इसका उपयोग करना चाहिए। मैंने धार्मिक लोगों को हिंसा करते और दूसरों को युद्ध के लिए उकसाते देखा है। वे कहते हैं, मार डालो, क्योंकि जिन पर तुम हमला करते हो, वे हमारे

विश्वासों को नहीं मानते और इसलिए हमारे शत्रु हैं। इन लोगों ने यह सबक नहीं सीखा है कि ब्रह्मांड एक ही है, आत्मा एक ही है। मेरे लिए उनका रवैया पूरी तरह से आध्यात्मिक नहीं है, चाहे उनका धर्म कोई भी हो। वास्तव में, यही धर्म और आध्यात्मिकता के बीच का अंतर है। आध्यात्मिक होने के लिए धर्म की आवश्यकता नहीं है; आप नास्तिक होते हुए भी दयालु और करुणामय हो सकते हैं। उदाहरण के लिए, आप स्वयंसेवा कर सकते हैं, इसलिए नहीं कि ईश्वर ने आपको ऐसा करने का आदेश दिया है, बल्कि इसलिए कि ऐसा करने से आपको अच्छा लगता है और आपको लगता है कि मनुष्य को एक-दूसरे के प्रति ऐसा ही व्यवहार करना चाहिए, यही उच्चतर अवस्था की ओर प्रगति का मार्ग है।
मेरी नज़र में ईश्वर एक प्रेममय, बुद्धिमान शक्ति है जो हमारे शरीर की हर कोशिका में विद्यमान है। मैं उन्हें दाढ़ी वाले, बादल पर बैठे न्याय करने वाले व्यक्ति के रूप में नहीं देखता। (मनोविश्लेषण के अनुसार, यह ईश्वर का मानवीकरण है।) आध्यात्मिकता के संबंध में महत्वपूर्ण प्रश्न यह नहीं है कि आप किस ईश्वर का अनुसरण करते हैं, बल्कि यह है कि क्या आप अपनी आत्मा के प्रति सच्चे हैं? क्या आप आध्यात्मिक जीवन जी रहे हैं? क्या आप इस धरती पर एक दयालु व्यक्ति हैं, अपने जीवन से आनंद प्राप्त करते हैं, किसी को हानि नहीं पहुंचाते और दूसरों का भला करते हैं?
यही जीवन का सार है, हमारी आध्यात्मिक उन्नति की यात्रा के लिए आवश्यक है, और यह जटिल नहीं लगता। लेकिन हममें से बहुत से लोग अभी तक आध्यात्मिकता के इन पाठों को पूरी तरह से नहीं समझ पाए हैं। हम स्वार्थी, भौतिकवादी और सहानुभूति एवं करुणा से रहित हैं। भलाई करने की हमारी इच्छा शारीरिक सुख-सुविधाओं की लालसा में दब जाती है। और जब अच्छाई और स्वार्थ हमारे भीतर संघर्ष करते हैं, तो हम भ्रमित और दुखी हो जाते हैं।
डेविड के साथ भी ऐसा ही हुआ था, जैसा कि आप देखेंगे।

* * *

डेविड का परिवार कुलीन था, पुराने न्यू इंग्लैंड के मूल निवासी थे, और वे मुझसे मिलने के लिए बोस्टन से इतनी दूर आए थे। उन्होंने मेरे काम के बारे में सुना था और मेरी एक रिग्रेशन सीडी से उन्हें आराम मिला था, हालांकि उन्होंने कभी भूतपूर्व जीवन का अनुभव नहीं किया था। इसके अलावा, उन्होंने पारंपरिक मनोचिकित्सा भी आजमाई थी, लेकिन उससे उन्हें कोई खास फायदा नहीं हुआ था।

उन्होंने कहा, "मैंने एक सप्ताह रुकने की योजना बनाई है। क्या हम उस समय में कुछ हासिल कर पाएंगे?"
मैंने जवाब दिया, “हम कोशिश कर सकते हैं,” मैंने उनकी पतलून की बेदाग़ कटिंग और शर्ट पर लगे पोलो घोड़े के लोगो को देखते हुए कहा। “मैं आपके लिए तीन सेशन बुक कर सकता हूँ। लेकिन जब तक आप मुझे यह नहीं बताते कि आप यहाँ क्यों आए हैं, तब तक हम कुछ नहीं कर सकते।”
मुझे आश्चर्य हुआ कि यह सवाल उन्हें उलझन में डाल रहा था। अंत में उन्होंने कहा, "मुझे यकीन नहीं है। मैं—मैं दुखी हूँ।"
“पेशेवर तौर पर? व्यक्तिगत तौर पर?”
"न तो दोनों।"
"कौन सा?"
"बात यह है कि मुझे दुखी नहीं होना चाहिए।"
“दुखी होना ‘क्या करना चाहिए’ की बात नहीं है। यह मन की एक अवस्था है।” “हां, बिल्कुल। जब मैं अपने जीवन के बारे में सोचता हूं, जो कि मेरी इच्छा से कहीं अधिक बार होता है, तो मुझे दुखी होने लायक एक भी बात नजर नहीं आती।” मैंने पूछा, "आपका पेशा क्या है?"
“मैं वकील हूँ। मैं अपने पिता की फर्म में काम करता हूँ, और मैं अच्छा काम कर रहा हूँ। दो साल में ही पार्टनर बन गया, और अगर मैं खुद कहूँ तो यह भाई-भतीजावाद की वजह से नहीं हुआ।”
फिर भी, जब कोई बेटा अपने माता-पिता के लिए काम करता है तो अक्सर तनाव पैदा हो जाता है। "क्या आपको अपने पिता के प्रति जवाबदेह होना असहज लगता है?" “बिल्कुल नहीं,” उन्होंने ज़ोर देकर कहा और अपनी बात पर ज़ोर देते हुए हल्के से ताली बजाई। “मेरे पिता मुझे स्वतंत्र रूप से काम करने देते हैं। उन्होंने और मेरी माँ ने मुझे आत्मनिर्भर बनाया है। वे कभी मुझ पर शक नहीं करते और ऑफिस में तो वे मुझे बहुत कम ही देखते हैं। मुझे लगता है कि मैं उनके साथ काम से ज़्यादा समय सामाजिक तौर पर बिताता हूँ।”
जब मनोचिकित्सक किसी मरीज की समस्या की जड़ का पता लगाने की कोशिश करते हैं, तो वे अक्सर सबसे पहले परिवार पर ध्यान देते हैं। क्या यहाँ कोई अचेतन प्रक्रिया काम कर रही थी जिसे डेविड पहचान नहीं पाया?
मैंने और पूछताछ की। "क्या तुम्हारी माँ जीवित है?"

“और खूब मज़े कर रही हैं।” वह मुस्कुराए। “वह ओपेरा, बैले और ललित कला संग्रहालय के बोर्ड में हैं। और वह एक बेहतरीन मेज़बान हैं।” मेरे सवाल का अंदाज़ा लगाते हुए उन्होंने हाथ उठाया। “हाँ, जब मैं बच्चा था, तब वह मेरे लिए बहुत समय निकालती थीं, और मेरे भाई-बहन के लिए भी। हमारा रिश्ता बहुत अच्छा है।”
आपने कहा कि आप अपने पिता से सामाजिक रूप से मिलते हैं।
और मेरी मां भी, बेशक। उनका वैवाहिक जीवन चालीस वर्षों से मजबूत रहा है। "कितनी बार?"
“शायद हफ्ते में एक बार। महीने में तीन बार से ज्यादा नहीं।”
"आप शादीशुदा हैं?"
एक और ताली बजी। "बिल्कुल। दिव्य लेस्ली के लिए।"
क्या वह व्यंग्य कर रहा था? "वह भी एक वकील है?"
नहीं, लेकिन वह एक संबंधित पेशे में है। वह एक अभिनेत्री है। मैं उससे हार्वर्ड लॉ में अपने दूसरे वर्ष में मिला था। ब्रैटल स्ट्रीट थिएटर में 'द विंटर्स टेल' का प्रदर्शन देखने गया था और उसकी पर्डीटा की भूमिका से इतना प्रभावित हुआ कि मैं मंच के पीछे गया और उसे डेट पर जाने के लिए कहा। यह मेरा सौभाग्य है कि उसने तब भी हाँ कहा और पाँच साल पहले जब मैंने उसे शादी के लिए प्रपोज़ किया तब भी उसने हाँ कह दी।
“क्या आपके माता-पिता ने सहमति दी?”
“बोस्टन के रईस खानदान ने मामूली अभिनेत्री से शादी की? मुझे नहीं पता कि पहले उन्हें कैसा लगा होगा। जैसा कि मैंने कहा, उन्होंने मुझे अपने जीवन के फैसले खुद लेने दिए। लेकिन अब वे उसे बहुत पसंद करते हैं।”
"कोई बच्चे?"
“कोई नहीं। लेकिन पांच महीने बाद ऐसा नहीं होगा। एमनियोसेंटेसिस से पता चला है कि लड़का है। वाह! वंश आगे बढ़ता है! नाम चलता रहता है!”
उन्होंने ये सब बातें मुझे बड़े आनंद और मस्ती भरे अंदाज़ में बताईं। अब वे आगे झुके और उनका चेहरा गंभीर हो गया। “डॉ. वीस, यही तो असली बात है। मैं अपने माता-पिता से प्यार करता हूँ, मेरा बचपन बहुत अच्छा बीता, मेरी पत्नी बहुत ही शानदार है, मैं अच्छी तरह पढ़ा-लिखा हूँ, मेरा खान-पान अच्छा है, मेरे पास अच्छे कपड़े और घर हैं। हमारे पास इतना पैसा है कि हम किसी भी आपदा से बच सकते हैं या दुनिया में कहीं भी जाना चाहें, जा सकते हैं। मैं

सचमुच बेफिक्र इंसान हूँ। फिर भी जब मैं इन बातों के बारे में सोचता हूँ, और भले ही मुझे पता है कि ये सच हैं, तो एक बुनियादी समस्या है: जिस इंसान का मैंने अभी वर्णन किया है, वो असल में मेरे अंदर नहीं है।”
यह आखिरी बात सिसकते हुए और इतनी गहरी पीड़ा भरी नज़रों के साथ कही गई कि मुझे लगा जैसे मैं किसी दूसरे ही व्यक्ति से बात कर रही हूँ। "क्या आप और विस्तार से बता सकते हैं?" मैंने पूछा।
बड़ी मुश्किल से उसने खुद को संभाला। “काश मैं ऐसा हो पाता। जब मैं अपनी भावनाओं को शब्दों में व्यक्त करने की कोशिश करता हूँ, तो यह एक शिकायत की तरह लगता है। एक अति-सुविधा संपन्न आत्ममुग्ध व्यक्ति की तुच्छ शिकायतें।”
"इससे कोई फर्क नहीं पड़ता कि यह कैसा लगता है, और जाहिर है कि शिकायतें मामूली नहीं हैं। आपको दर्द हो रहा है।"
उन्होंने कृतज्ञता भरी निगाहों से मेरी ओर देखा और गहरी सांस ली। “ठीक है। तो सुनो: मुझे नहीं पता कि मुझे इस धरती पर क्यों भेजा गया है। मुझे ऐसा लगता है जैसे मैं जीवन नाम के जमे हुए तालाब पर फिसल रहा हूँ और पानी के नीचे सौ फीट गहरा है। मुझे पता है कि मुझे उसमें तैरना चाहिए, अगर मैं उसका अनुभव कर सकूँ तो अच्छा होगा, लेकिन मुझे नहीं पता कि बर्फ को कैसे तोड़ूँ। मैं दुनिया में अपनी जगह को लेकर उलझन में हूँ। हाँ, मैं अपने पिता के लिए काम करके खुश हूँ, लेकिन यह मेरी सिर्फ एक परिभाषा है: मेरे पिता का बेटा। मैं इससे कहीं बढ़कर हूँ। और मैं एक और परिभाषा से भी कहीं बढ़कर हूँ: एक अच्छा पति जो जल्द ही एक अच्छा पिता बनने वाला है। हे भगवान,” मेरे दफ्तर में उनके शब्द चौंकाने वाली ऊँची आवाज में गूंज रहे थे, “मैं बिल्कुल अदृश्य हूँ। जीवन मेरे अंदर से हवा की तरह सीटी बजाता हुआ गुजर जाता है।” मुझे पता था कि उसे जवाब जानने की बहुत गहरी ज़रूरत थी। उसकी शिकायतें रोने-धोने जैसी नहीं थीं, बल्कि अस्तित्व से जुड़ी थीं, एक ऐसी परिभाषा की तलाश थी जो उसे अभी तक नहीं मिल पाई थी।
शायद वह गलत जगह ढूंढ रहा था।

* * *

डेविड ने मुझे बताया कि जब वह घर पर मेरी सीडी का इस्तेमाल करता था, तो वह इतना तनावग्रस्त हो जाता था कि सो जाता था। इसमें कोई बुराई नहीं है; इसका सीधा सा मतलब है कि व्यक्ति गहरी अवस्था में चला जाता है। लेकिन उसके पहले

के "अभ्यास" ने मेरे क्लिनिक में सम्मोहन प्रक्रिया को आसान बना दिया। कुछ ही मिनटों में वह गहरी समाधि में चला गया।
“यह बारहवीं शताब्दी है,” उन्होंने धीरे-धीरे कहा, मानो बाहर से अपने जीवन में झाँकने की कोशिश कर रहे हों। “मैं एक नन हूँ, सिस्टर यूजेनी, और मैं पेरिस के बाहरी इलाके में एक अस्पताल में काम करती हूँ।” वे सिहर उठे। “यह एक भयानक जगह है, अँधेरी और ठंडी, और मेरा जीवन बहुत कठिन है। जिस कमरे में मैं काम करती हूँ, वहाँ सभी बिस्तर भरे हुए हैं, और मुझे पता है कि बाहर और भी लोग किसी के मरने का इंतज़ार कर रहे हैं ताकि उन्हें जगह मिल सके। मरीज़ों के शरीर फफोलों से ढके हुए हैं—तरल पदार्थ से भरे फफोले। बदबू भयानक है। ठंड में भी इन बेचारे लोगों को तेज़ बुखार रहता है। वे पसीना बहाते हैं और कराहते हैं। उनकी पीड़ा देखना बहुत दर्दनाक है।”
“मुझे वहां काम करने में कोई आपत्ति नहीं है। मरीजों में से एक ग्यारह साल की बच्ची है, अनाथ, बुखार से उसकी आंखें चमक रही हैं, होंठ सूखे हैं, और चेहरा बंदर की तरह झुर्रियों से भरा है। हम दोनों जानते हैं कि वह मरने वाली है, और मैं उसके लिए कुछ नहीं कर सकती। फिर भी, उसका हौसला बुलंद है, वह मजाक कर सकती है, और दूसरे मरीज उसे प्यार करते हैं। मैं उसे सबसे ज्यादा प्यार करती हूं, और मैं उसे पानी देती हूं और उसका माथा धोती हूं— मैं यह सबके लिए करती हूं—विशेष कोमलता के साथ।”
“जिस दिन उसकी मृत्यु हुई, उसने मेरी ओर देखकर कहा, ‘तुम मेरे जीवन में आए और मुझे शांति दी। तुमने मुझे खुश किया।’ खुश! क्या आप कल्पना कर सकते हैं? यह बेचारी बच्ची, पीड़ा में तड़पती हुई, कहती है कि वह मेरी वजह से खुश है। मुझे कारण तो नहीं पता, लेकिन मैंने अन्य रोगियों के लिए अपने प्रयास दोगुने कर दिए, इस उम्मीद में कि मैं उन्हें भी वही खुशी या कम से कम कुछ शांति दे सकूँ। और यह काम कर गया! मैं जानता हूँ कि मेरी उपस्थिति उन्हें सुकून देती है, और हमारे बीच एक रिश्ता बन जाता है—आध्यात्मिक रिश्ता, हालाँकि मेरे और उस अनाथ बच्ची के बीच के रिश्ते जितना मजबूत कोई नहीं।” बोलते समय उनके चेहरे पर उनकी आंतरिक शांति झलक रही थी। उनकी आवाज कोमल, विस्मयकारी और चमत्कारों के प्रति सजग थी।
अंततः, मैं भी इस बीमारी के आगे हार गया। दर्द असहनीय था, लेकिन शरीर को कष्ट सहना पड़ा, फिर भी मेरा मन और आत्मा आनंदित थे। मुझे पता था कि मैंने एक सार्थक जीवन जिया है, और यही मेरे लिए ईश्वर की योजना थी।

“जब मेरी मृत्यु होगी, मेरी आत्मा ऊपर की ओर, उस ईश्वर की ओर प्रवाहित होगी जिसने मुझे सहारा दिया। मैं एक सुनहरे प्रकाश में लिपटा हुआ हूँ और उसकी कृपा से नया जीवन प्राप्त करता हूँ। देवदूत मुझे अपने साथ ले जाने के लिए आते हैं, तालियों और मधुर गीतों से मेरा स्वागत करते हैं। पृथ्वी पर मैंने भौतिक लाभ की परवाह किए बिना दूसरों की सहायता के लिए अपना जीवन जोखिम में डाला। यही मेरा पुरस्कार है, जो राजा के खजाने से भी अधिक मूल्यवान, पन्ना रत्नों से भी अधिक कीमती है।”
“वे मुझे ज्ञान देते हैं, और बदले में मैं उन्हें असीम प्रेम देता हूँ। उनके माध्यम से मैं समझता हूँ कि दूसरों की सहायता करना सर्वोच्च पुण्य है, और जब वे मुझे बताते हैं कि मैंने वह प्राप्त कर लिया है, तो आप मेरी खुशी की कल्पना कर सकते हैं। वे कहते हैं कि जीवन की अवधि महत्वपूर्ण नहीं है। पृथ्वी पर बिताए गए दिनों और वर्षों की संख्या महत्वहीन है। महत्वपूर्ण है उन दिनों और वर्षों की गुणवत्ता, प्रेमपूर्ण कार्यों और अर्जित ज्ञान से मापी जाने वाली गुणवत्ता। ‘कुछ लोग एक दिन में उतना अच्छा काम करते हैं जितना दूसरे सौ वर्षों में नहीं कर पाते।’ यही उनका संदेश है। ‘प्रत्येक आत्मा, प्रत्येक व्यक्ति अनमोल है। सहायता किया गया प्रत्येक व्यक्ति, सहायता किया गया या बचाया गया प्रत्येक जीवन अमूल्य है।’”
"उस अस्पताल में मैंने जिन आत्माओं की सेवा की, वे सभी, जो उन लोगों की थीं जिनके शरीर मुझसे पहले नष्ट हो चुके थे, मुझे अपना आशीर्वाद और प्यार भेजती हैं, जिससे मेरा आनंद और भी बढ़ जाता है।"
डेविड रुका। उसने आगे कहा, “एक अत्यंत सुंदर प्राणी स्वर्गदूतों के समूह से अलग दिखता है। ऐसा लगता है मानो वह प्रकाश से बना हो, हालांकि उसका रूप स्पष्ट रूप से मनुष्य जैसा है और उसने बैंगनी वस्त्र और सुनहरे जूते पहने हैं। उसकी आवाज—जो न तो पुरुष की है और न ही स्त्री की—में महान ज्ञान का अधिकार है।”
जब मैंने उसे वर्तमान में वापस लाया, तो वह अभी भी अपने दिव्य दर्शन के प्रभाव में था, विस्मय और ज्ञान से परिपूर्ण था। उसने मुझसे कहा, “आइए इसे स्रोत कहें, क्योंकि यह स्पष्ट था कि स्वर्गदूतों ने मुझे जो शिक्षाएँ दीं, वे उन्हें भी स्रोत द्वारा ही सिखाई गई थीं। स्रोत ने मुझे सीधे निर्देश दिया, ‘जब तुम्हें सहायता की आवश्यकता हो, तो तुम किसी भी अवतार में, जब भी आवश्यकता हो, ध्यान और प्रार्थना के माध्यम से इसका आह्वान कर

सकते हो। एक खुला और प्रेमपूर्ण हृदय, जो स्वार्थ रहित, नकारात्मकता या हानि की किसी भी छाया के बिना, उच्चतर भलाई की तलाश करता है, अपने लक्ष्यों को पूरा करने के लिए एक शक्तिशाली प्रकट ऊर्जा का आह्वान कर सकता है। आध्यात्मिक सत्ता के रूप में यह हमारा अधिकार है। यह हमारी आध्यात्मिकता का सार है। यह कृपा का आह्वान है।’”
उन्होंने आश्चर्य से सिर हिलाया। “मैंने अपने जीवन में कभी ऐसे विचार नहीं किए,” उन्होंने कहा। “मैं धार्मिक नहीं हूँ। मैं ईश्वर में विश्वास नहीं करता और मुझे यह बिल्कुल भी नहीं पता कि मेरे भीतर से वह स्रोत कहाँ से आया है। यह विचार कि मैं कभी नन था—यह तो बेतुका लगता है।”
मैंने कहा, "आपने एक जीवन जिया। निश्चित रूप से यह एक महत्वपूर्ण जीवन था, क्योंकि आप इतनी जल्दी उस मुकाम तक पहुंच गए और वह जीवन इतना जीवंत था।" “यह कोई कल्पना नहीं हो सकती,” उन्होंने सहमति जताते हुए कहा। “यह मेरे अतीत में सोची गई किसी भी चीज़ से बहुत अलग है।”
तो आपको लगता है कि यह असली है?
उन्होंने हाथ ऊपर उठाया। “अरे वाह! मैं इतनी दूर तक नहीं जाऊंगा। लेकिन मैं आपको यह जरूर बताऊंगा, डॉ. वीस। यह मेरे जीवन का सबसे अद्भुत और मार्मिक अनुभव था।”
मैंने कहा, "शायद सिस्टर यूजेनी ही आपके भीतर की शख्सियत हैं। शायद वही डेविड हैं जिनकी आपको तलाश है।"
उन्होंने एक पल सोचा। “देखना पड़ेगा, है ना?” सत्र समाप्त हो गया। वे खड़े हुए और फिर ताली बजाई। “अब आगे क्या?”

* * *

दो दिन बाद जब वह लौटा, तो उसने मुझे बताया कि पिछला जीवन उसके मन में बसा हुआ था, और उसे ऐसा लगा जैसे उसे कोई आध्यात्मिक अनुभव हुआ हो। अब वह अगले जीवन के बारे में बहुत उत्सुक था, और वह लगभग कुर्सी पर गिर पड़ा।
कुछ ही मिनटों में वह लगभग 140 साल पीछे अमेरिकी गृहयुद्ध में पहुँच गया। इस बार वह अपनी दृष्टि से ओझल रहा, हालाँकि उसे सब कुछ स्पष्ट दिखाई दे रहा था। वह संघ की तरफ से एक नौजवान था, एक पैदल सैनिक जो अपना दिन या तो मार्च करने या लड़ने में बिताता था। उसने कहा, “लड़ाई पर लड़ाई चल रही है। हर लड़ाई पिछली से बदतर है। मुझे दोस्त बनाने से डर लगता है क्योंकि मुझे यकीन है कि वे मारे जाएँगे या घायल हो जाएँगे। सबके साथ यही होता है: या तो

उनके शरीर क्षत-विक्षत हो जाते हैं या वे मारे जाते हैं। जिन लोगों से हम लड़ रहे हैं, वे हमारे दुश्मन नहीं, हमारे भाई हैं। हम उन पर गोली सिर्फ इसलिए चलाते हैं ताकि वे हम पर पहले गोली न चला दें। मैं अपने साथियों को जितना हो सके बचाने की कोशिश करता हूँ, उन्हें आश्रय ढूँढ़ने में मदद करता हूँ या उन्हें खाना-पानी देता हूँ। जब भी संभव होता है, मैं अपने दुश्मनों के लिए भी यही करता हूँ।” उसने अपनी नज़रें नीचे कर लीं, मानो वह कुछ देखना ही न चाहता हो। “यह सब कितना निरर्थक और दुखद है। जीत और हार में फर्क करना नामुमकिन है। भाई-भाई को लगातार मार रहे हैं। किसलिए? एक एकड़ ज़मीन के लिए? एक नदी के लिए? एक विचार के लिए?”
वह अचानक उदास और बूढ़ा सा लगने लगा। “मैं भी युद्ध में बच नहीं पाया। मैंने हार मान ली और पेड़ के पीछे छिपकर युद्ध में उतर गया। मुझमें लड़ने की ताकत और मारने की हिम्मत नहीं बची थी। यह एक तरह से आत्महत्या थी।” उसने हताशा से आह भरी। “युद्ध, महामारी, भूकंप—प्रकृति की या मनुष्य की बनाई हुई सभी आपदाएँ। ऐसी विपत्तियाँ जो सैकड़ों या लाखों लोगों की जान ले लेती हैं—उनका नुकसान अथाह है।” उसका लहजा गंभीर हो गया। “कुछ, जो अपरिहार्य लगती हैं, वास्तव में अपरिहार्य नहीं होतीं। उन्हें हमारी चेतना, हमारे सामूहिक विचारों और इरादों से कम किया जा सकता है। अन्य, जो टाली जा सकने वाली लगती हैं, उन्हें रोकने के लिए केवल इच्छाशक्ति की आवश्यकता होती है।”
वह हिंसा को रोककर जान बचाने की बात कर रहा था, लेकिन क्या उसका मतलब यह था कि मानवीय इच्छाशक्ति से प्राकृतिक आपदाओं को रोका जा सकता है? मुझे पक्का पता नहीं था, और डेविड को भी, जब वह वर्तमान में लौटा, तो पता नहीं था। शायद भविष्य के अनुभवों से उसे समझाने में मदद मिल सके।
उस दिन जाने से पहले, डेविड को चीन में कई सदियों पहले के अपने एक पिछले जीवन के कुछ दृश्य दिखाई दिए (वह वर्ष ठीक-ठीक नहीं बता सका)। जैसे ही वह उस जीवन में पहुँचा, उसका शरीर काँपने लगा, और मैंने उससे पूछा कि क्या वह वापस आना चाहता है।
“नहीं,” उसने जल्दी से कहा। “मैं डरा हुआ या बीमार नहीं हूँ। वैसे भी, मैं बस देख रहा हूँ। मैं ग्यारह साल का लड़का हूँ। मेरा शरीर काँप रहा है क्योंकि ज़मीन काँप रही है। यह भूकंप है। मेरा परिवार अमीर है, और उन्होंने सबसे मज़बूत घर बनाया था। लेकिन यह प्रकृति की शक्ति के आगे टिक

नहीं सकता। दीवारें ढह रही हैं। मुझे अपने माता-पिता, अपने भाई और बहन की चीखें सुनाई दे रही हैं। घबराकर मैं उनकी मदद के लिए भागा, लेकिन बहुत देर हो चुकी थी। मेरी छोटी बहन मुश्किल से ज़िंदा थी, और मैंने उसे अपनी बाहों में तब तक थामे रखा जब तक उसकी मृत्यु नहीं हो गई। मैं दूसरे कमरे में भागा। कोई फायदा नहीं हुआ। दीवारें गिर गईं, और मैं भी उनके साथ मर गया।” डेविड ने जैसे ही उस जीवन में कदम रखा, वैसे ही उसे छोड़ दिया। वह तो बस उससे मिलने वाले सबक सीखने के लिए आया था। जब वह फिर से वर्तमान में लौटा, तो उसने कहा, “मेरा जीवन छोटा और सुखमय था। इमारतें कमज़ोर थीं; वे भूकंप के झटकों को सहन नहीं कर सकती थीं। उस समय ज्ञान और जागरूकता के स्तर को देखते हुए तबाही को टाला नहीं जा सकता था। लेकिन अब हमारे पास ज्ञान है, फिर भी लोग मर रहे हैं। यह बहुत गुस्सा दिलाने वाला है। हम खतरनाक इलाकों में कम योजना और तैयारी के साथ कमज़ोर इमारतें बनाते रहते हैं। और मैं केवल तीसरी दुनिया के देशों की बात नहीं कर रहा, मैं अमेरिका की भी बात कर रहा हूँ! हमें पैसे की कमी नहीं रोक रही है, बल्कि मानव जीवन के प्रति कम सम्मान है। हम अपने पास मौजूद धन खर्च करने के बजाय लोगों की बलि देना पसंद करते हैं। साधारण सुरक्षा उपायों से दर्द, चोट और यहाँ तक कि मौत को भी टाला जा सकता है। हर जीवन इतना महत्वपूर्ण, इतना खास है, फिर भी हजारों लोगों की बलि दी जाती है, आमतौर पर लालच के कारण।” एक और आह। “हम कब सीखेंगे?”
मेरे पास कोई जवाब नहीं था, हालाँकि मैं वर्षों से यही सोच रहा था। शायद जब हम सब डेविड की तरह ज्ञानी हो जाएँगे। शायद जब हम यह समझ जाएँगे कि जब एक व्यक्ति की मृत्यु होती है, तो वह हमारी स्वयं की मृत्यु की प्रक्रिया का एक हिस्सा है। सभी जीवन और आत्माएँ आपस में जुड़ी हुई हैं।

* * *

जब डेविड अपने अंतिम सत्र के लिए वापस आए, तो हमने उनके दो और पूर्व जन्मों का दौरा किया। एक बार फिर, उनके पिछले जन्मों का विषय प्रकट हुआ, और वे इसे स्पष्ट रूप से व्यक्त करने में सक्षम थे: दूसरों की मदद करने में सर्वोच्च मूल्य है क्योंकि प्रत्येक जीवन, आत्मा की यात्रा की प्रत्येक भौतिक अभिव्यक्ति, अत्यंत अनमोल है।
पिछले जन्म में, उस दिन वे रोमन साम्राज्य में एक चिकित्सक थे, और उस समय उन्हें प्लेग की महामारी दिखाई दी। उन्होंने स्वयं को अपने रोगियों के

पैरों पर पट्टियाँ बाँधते हुए देखा, घावों के कारण नहीं, बल्कि इसलिए कि पट्टियाँ पिस्सूओं को दूर रखेंगी, जो उनके अनुमान के अनुसार संक्रमित चूहों से आते हैं और मनुष्यों में इस भयानक बीमारी को फैलाते हैं। उन्होंने सभी को सभी चूहों से, विशेषकर मरे हुए चूहों से दूर रहने की चेतावनी दी (पिस्सू लाशों को छोड़ देते हैं), और यथासंभव स्वयं को साफ-सुथरा और घर के अंदर रहने को कहा। उन्होंने कई लोगों की जान बचाई, लेकिन जिन क्षेत्रों में उनकी सलाह का पता नहीं चला या उसका पालन नहीं किया गया, वहाँ महामारी फैलती रही। चमत्कारिक रूप से, वे स्वयं इस बीमारी से संक्रमित नहीं हुए, बल्कि एक आदरणीय और सम्मानित चिकित्सक के रूप में अन्य बीमारियों से लड़ने के लिए जीवित रहे।
उनकी अगली पूर्व जन्म की स्मृति रोमन साम्राज्य में बिताए जीवन और फ्रांस में चेचक पीड़ितों की सेवा करने वाली नन के रूप में बिताए जीवन से गहराई से जुड़ी हुई थी। एक बार फिर वे मध्य युग में थे, कुछ पहले के समय में, और फिर से बीमारी का प्रकोप चरम पर था—एक महामारी जिसने यूरोप के अधिकांश हिस्से को प्रभावित किया था। वे अपने शहर (शायद लंदन; उन्हें पक्का याद नहीं था) में पीड़ितों की भारी संख्या की सेवा में जी-तोड़ मेहनत कर रहे थे, लेकिन महामारी के आगे उनके प्रयास कमज़ोर पड़ गए। शहर के आधे से ज़्यादा नागरिक मर गए, साथ ही उनका पूरा परिवार भी। अपने संघर्षों से थककर वे निराश और कड़वे हो गए, और बार-बार असफल होने के अपराधबोध और पश्चाताप से भर गए। वे उस जीवन में आगे देख सकते थे, उन्होंने मुझे बताया कि वे दस साल और जिएंगे, लेकिन उन्होंने खुद को कभी पूरी तरह से माफ नहीं किया।
मैंने पूछा, "तुमने खुद पर इतनी सख्ती क्यों बरती?" उसने जवाब दिया, "तुम कुछ कर ही नहीं सकते थे।"
“क्योंकि मैं पट्टियों के बारे में भूल गया था,” उसने अपनी अतिचेतन अवस्था से कहा, जो उसके मध्ययुगीन शरीर के ऊपर तैर रही थी। “वे पिस्सूओं को दूर रख सकती थीं।”
मैं चकित रह गया। वह अपने पिछले जन्म की यादों को मध्य युग में ले आया था! यह इस बात का संकेत था कि उसके जन्म और मृत्यु आपस में कितनी गहराई से जुड़े हुए थे और कैसे हमारे सभी पिछले जन्म हमारे साथ रहते हैं। मध्य युग में बहुत कम लोगों को रोमवासियों की तरह यह ज्ञान था कि संक्रमित चूहों के पिस्सू से यह बीमारी फैलती है, लेकिन उसे लगा कि उसे रोम में सीखी हुई

बातों का उपयोग करना चाहिए था और कम से कम कुछ मौतों को रोकना चाहिए था, शायद अपने परिवार को भी बचाना चाहिए था।
वह फिर बोला, अपने मध्ययुगीन शरीर में ही। “मैं तुमसे यह वादा करता हूँ। अपने सभी भावी जन्मों में मैं यथासंभव अधिक से अधिक लोगों की रक्षा और उद्धार करूँगा। मैं जानता हूँ कि मृत्यु नहीं है, हम सब अमर हैं, लेकिन मैं पीड़ितों और जीवित बचे लोगों के दर्द को कम करने के लिए हर संभव प्रयास करूँगा ताकि आत्मा के पाठ निर्बाध रूप से आगे बढ़ सकें।”
मैंने सोचा, इस जीवन को छोड़कर उसने अपना वादा निभाया है। अब ये यादें क्या बदलाव लाएंगी? क्या उसे एक चिकित्सक के रूप में अपना सच्चा स्वरूप मिलेगा?
हम दोनों चुप थे। मैंने क्षण भर के लिए सोचा कि क्या डेविड की उपस्थिति किसी और महामारी का संकेत है—ऐसा लगता था कि यही उसकी आदत थी—और फिर इस विचार को निरर्थक समझकर खारिज कर दिया। सत्र में अन्य जन्मों के बारे में चर्चा करने के लिए पर्याप्त समय बचा था। मैंने डेविड से पूछा कि क्या वह अतीत में जाना चाहता है या भविष्य में।
उसका दुख गायब हो गया। "ओह, भविष्य!"
उन्होंने मुझे समय में सौ साल से भी अधिक आगे ले गए। उस जीवन में, मेरे सामने बैठे एक आदर्श श्वेत-पश्चिमी व्यक्ति एक रब्बी थे!
“मेरा नाम एफ़्रैम है। मैं कैथोलिक, प्रोटेस्टेंट, हिंदू, बौद्ध, मुस्लिम, समग्र चिकित्सा करने वाले और आदिवासी धर्मगुरुओं और चिकित्सकों के साथ एक सम्मेलन में हूँ। हम अक्सर, सप्ताह में दो या तीन बार, ध्यान और प्रार्थना करने के लिए मिलते हैं, ताकि दुनिया के अज्ञानी निवासियों में व्याप्त घृणा और हिंसा का मुकाबला करने के लिए एक सामंजस्यपूर्ण ऊर्जा का निर्माण हो सके। हमारी संख्या कम है, पचास से ज़्यादा नहीं, लेकिन हमारी शक्ति महान है। हमारा उद्देश्य उन पृथ्वी को नुकसान पहुँचाने वाली ऊर्जाओं को निष्क्रिय करना है जो अनजाने में उन लोगों द्वारा फैलाई जाती हैं जो आध्यात्मिक नियमों की परवाह नहीं करते या उनके बारे में नहीं जानते। ये ऊर्जाएँ भूकंप, बवंडर, बाढ़, महामारियाँ पैदा करती हैं। हम पहले सोचते थे कि ये आकस्मिक घटनाएँ हैं। अब हम मानते हैं कि ये मानव जाति के विचारों और इरादों से उत्पन्न होती हैं—या कम से कम प्रभावित होती हैं। और हम इन्हें रोक सकते हैं! हमारा समूह दूसरों को सकारात्मक प्रार्थना और सकारात्मक

ध्यान की तकनीकें सिखाने के लिए जाता है जिनका हम उपयोग करते हैं। हमारे हज़ारों अनुयायी हैं। अगले महीने हमारी पाँचवीं सर्वधर्म सभा है जिसमें पच्चीस हज़ार से अधिक लोग शामिल होंगे जो हमारी तरह ही विश्वास करते हैं; वे हमारी शिक्षाओं को अपने-अपने देशों में वापस ले जाएँगे। ये सम्मेलन भौतिक और मनोवैज्ञानिक सीमाओं को पार करते हुए विश्व के सभी निवासियों और स्वयं इस ग्रह के लिए शांति, सद्भाव और करुणा प्राप्त करने का प्रयास करते हैं।
उनकी आंखें चमक रही थीं। “यह काम कर रहा है! हम पृथ्वी की जलवायु पर सकारात्मक प्रभावों को मापने में सक्षम हैं। सदियों में पहली बार पृथ्वी ठंडी हो रही है। गर्मियां और सर्दियां कम भीषण हो रही हैं। कैंसर की दर कम हो गई है।”
अपने एक मानसिक अनुभव में डेविड ने इस संभावना का संकेत दिया था कि विचार प्राकृतिक घटनाओं को प्रभावित कर सकते हैं। इस भविष्य में उन्होंने स्पष्ट रूप से इस अवधारणा में महारत हासिल कर ली थी और इसे पढ़ाना ही अपने जीवन का उद्देश्य बना लिया था।
“मैंने दूसरों को उच्च चेतना वाले प्राणियों का आह्वान करने का तरीका सिखाना सीख लिया है,” उन्होंने विस्मय भरे स्वर में कहा। (मुझे सिस्टर यूजेनी के पिछले जन्म के अनुभव की याद आ गई।) “स्पष्ट और करुणामय हृदय से संवाद करके, उच्च आध्यात्मिक भलाई की खोज करके, हम उनसे सहायता मांग सकते हैं। उन्होंने पहले ही सहायता करना शुरू कर दिया है। आज दुनिया सौ साल पहले की तुलना में कहीं बेहतर जगह है।”

* * *

डेविड के अद्भुत दृष्टिकोण ने मुझे सोचने पर मजबूर कर दिया। क्या एप्रैम के कार्यों का फल पृथ्वी के वास्तविक भविष्य में साकार होगा, यह अभी स्पष्ट नहीं है। हमारे सामने अनेक भविष्य हैं, कुछ हिंसक और कुछ शांतिपूर्ण, और उन तक पहुँचने के अनेक मार्ग हैं। निश्चित रूप से, उनके प्रवचनों और शिक्षाओं से परे कई अन्य कारक यह निर्धारित करेंगे कि कौन सा भविष्य वास्तव में साकार होगा। हालाँकि, मेरा मानना है कि गुरुओं की इसमें भूमिका होगी, और डेविड की तरह हमें भी उनकी बात सुननी चाहिए। मैंने कई सामूहिक प्रवचनों से सीखा है कि कई शताब्दियों बाद पृथ्वी की जनसंख्या में भारी गिरावट आएगी। यह गिरावट किस कारण से होगी, चाहे युद्ध, बीमारी,

विष, ध्रुव परिवर्तन (पृथ्वी की धुरी का बदलना), प्रजनन दर में कमी, सचेत चुनाव, या अज्ञात तरीकों से, यह अभी तक निर्धारित नहीं हो पाया है। मुझे नहीं पता कि एप्रैम का मिशन अंततः सफल हुआ या हिंसा, स्वार्थ, लोभ और घृणा की शक्तियाँ बहुत प्रबल थीं।
डेविड अब एप्रैम के जीवन को एक उच्चतर और अधिक तटस्थ दृष्टिकोण से देख रहा था। ऐसा लग रहा था मानो वह मेरे मन की बात समझ गया हो। “आगामी जनसंख्या में गिरावट चाहे अचानक और विनाशकारी तरीके से होने वाली भयावह घटनाओं के कारण हो या धीरे-धीरे और सौम्य प्रकृति की हो, यह मानव जाति के विचारों और कार्यों द्वारा निर्धारित होगा। हम सभी अपने जीवन का चुनाव स्वयं करते हैं। मैंने सही चुनाव किया और दूसरों को भी सही चुनाव करने में मदद की। लेकिन क्या हममें से पर्याप्त लोग थे, मुझे आश्चर्य होता है।”

* * *

मेरी इच्छा थी कि डेविड के मुद्दों को और गहराई से समझने के लिए मुझे उनके साथ और समय मिले, लेकिन उन्हें अपनी गर्भवती पत्नी और पारिवारिक व्यवसाय के लिए घर जाना था। मैंने उनसे संपर्क में रहने और तीनों सत्रों के प्रभाव के बारे में बताने का अनुरोध किया, लेकिन मुझे डर था कि जिस आराम और सहजता के माहौल में वे जी रहे थे, वह उन्हें फिर से उसी ओर आकर्षित कर लेगा।
ऐसा नहीं हुआ। अतीत और भविष्य के जीवन के ज्ञान ने डेविड को वर्तमान में अपनी भूमिका परिभाषित करने में मदद की। उन्होंने अपने पिता की फर्म छोड़ दी और पर्यावरण कानून का अध्ययन करने के लिए हार्वर्ड लौट आए। उन्हें लगा कि उन्हें कुछ बड़े व्यावसायिक तौर-तरीकों के हानिकारक प्रभावों का विरोध करना होगा—जिनमें से कई का उनकी पूर्व फर्म बचाव करती थी—ताकि वे भविष्य को बेहतर बना सकें। उन्हें विशेष रूप से ग्लोबल वार्मिंग, औद्योगिक प्रक्रियाओं के दीर्घकालिक विषैले उप-उत्पादों के लापरवाहीपूर्वक संचय और परिणामस्वरूप जानवरों और पौधों की पूरी प्रजातियों के विलुप्त होने जैसे मुद्दों में रुचि थी, क्योंकि उन्हें यह समझ नहीं थी कि उनकी अनुपस्थिति प्रकृति के संतुलन को क्या प्रभावित करेगी। अंततः, डेविड को अपने जीवन में अर्थ और उद्देश्य मिल रहा है; वह "पूर्ण" हैं। उनका भ्रम दूर हो गया है, और वे अपने भाग्य के साथ जुड़ गए हैं।

* * *

डेविड की कहानी से पता चलता है कि आध्यात्मिकता केवल मन में ही नहीं बसती, बल्कि व्यक्ति के संपूर्ण व्यक्तित्व में, अच्छे जीवन के इरादों और कार्यों में निहित होती है। आप केवल यह सोचकर आध्यात्मिक नहीं बन सकते कि "मैं अब से आध्यात्मिक बनूंगा।" आपको इसे अपने कार्यों के फलस्वरूप भी महसूस करना होगा। हम आत्माओं के एक समुदाय में रहते हैं, और हमें उस समुदाय के भीतर अच्छे कर्म करने होंगे। आत्मनिरीक्षण का जीवन अपने आप में पर्याप्त नहीं है। जब हम साथी आत्माओं को उनके आध्यात्मिक मार्ग पर सहायता प्रदान करते हैं, तो हम विकास के एक उच्च स्तर पर पहुँच जाते हैं। डेविड के पिछले और आने वाले जन्म साथी मनुष्यों के बीच प्रेमपूर्ण सेवा के प्रति इस निस्वार्थ समर्पण को दर्शाते हैं। जितना अधिक उन्होंने दिया, उतना ही अधिक उन्हें प्राप्त हुआ। उनके जैसे आध्यात्मिक रूप से जिया गया जीवन हमें हमारे दिव्य स्वरूप के करीब लाता है।

अध्याय 13

जेनिफर और क्रिस्टीना: प्यार

क्रोध प्रबंधन, स्वास्थ्य, सहानुभूति, करुणा, धैर्य और समझ, अहिंसा, संबंध, सुरक्षा, भाग्य और स्वतंत्र इच्छाशक्ति, चिंतन और ध्यान, आध्यात्मिकता: ये सभी अमरत्व की ओर ले जाने वाले कदम हैं। एक आत्मा की ओर अपनी यात्रा में इन सभी गुणों में अभी या भविष्य में महारत हासिल करना आवश्यक है। और ये सभी सबसे बड़े सद्गुण, प्रेम के पहलू हैं।
प्रेम ही परम पाठ है। प्रेम करते हुए क्रोध कैसे धारण कर सकते हैं? करुणा और सहानुभूति से वंचित कैसे रह सकते हैं? सही रिश्तों का चुनाव कैसे नहीं कर सकते? किसी दूसरे पर प्रहार कैसे कर सकते हैं? पर्यावरण को प्रदूषित कैसे कर सकते हैं? पड़ोसी से युद्ध कैसे कर सकते हैं? अन्य दृष्टिकोणों, भिन्न विधियों, भिन्न जीवनशैलियों के लिए अपने हृदय में स्थान कैसे नहीं रख सकते?
आप ऐसा नहीं कर सकते।
जब मेरे मरीज़ प्रतिगमन और/या प्रगति की प्रक्रिया से गुज़र चुके होते हैं और अपने भय और आघातों पर काबू पा लेते हैं, तो वे प्रेम को ही समझते हैं। कई लोगों को यह संदेश उन लोगों से मिलता है जो उनके जीवन में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। लेकिन कई लोग इसे दूसरी दुनिया से सुनते हैं—किसी ऐसे माता-पिता, जीवनसाथी या बच्चे से जो इस दुनिया से चले गए हैं। संदेश कहते हैं, “मैं ठीक हूँ। मैं ठीक हूँ। मैं तुमसे प्यार करता हूँ। तुम्हें मेरे लिए शोक करने की ज़रूरत नहीं है। जो आगे है वह अंधकार नहीं बल्कि प्रकाश है, क्योंकि मैं वहाँ हूँ जहाँ प्रेम है, और प्रेम ही प्रकाश है।” ये संदेश शायद मनोकामना पूर्ति हों, हानि के दर्द को कम करने के लिए गढ़ी गई कल्पनाएँ हों, लेकिन मुझे ऐसा नहीं लगता। मैंने इन्हें बहुत से लोगों से बार-बार सुना है। प्रेम ही वह है जिसे हम एक जन्म से दूसरे जन्म तक अपने साथ ले जाते हैं, हालाँकि कुछ जन्मों में हम इससे अनभिज्ञ होते हैं और कुछ

में इसका दुरुपयोग करते हैं। अंततः, यही वह चीज़ है जो हमें विकसित करती रहती है।
उदाहरण के लिए, जेनिफर ने अभी-अभी अपने तीसरे बच्चे को जन्म दिया था और उसे पहली बार शिशु को सौंपा गया। उसने शिशु को तुरंत पहचान लिया—उसकी ऊर्जा, उसकी आँखों की चमक, और तुरंत महसूस हुआ अपनापन। “फिर से तुम,” उसने कहा। “हम फिर से साथ हैं।” शिशु पिछले जन्म में उस महिला की दादी थी। उस जन्म में उन दोनों के बीच बहुत झगड़े हुए थे, लेकिन फिर भी वे एक-दूसरे से प्यार करती थीं, हालांकि प्यार कभी व्यक्त नहीं हुआ था। अब, वह जानती थी, उनके बीच सुलह करने का मौका था।
बेशक, प्रेम के अनेक प्रकार होते हैं: प्रेम-प्रसंग; बच्चे का माता-पिता के प्रति प्रेम और माता-पिता का बच्चे के प्रति प्रेम; और प्रकृति, संगीत, कविता, इस पृथ्वी और आकाश में विद्यमान सभी चीजों के प्रति प्रेम। प्रेम परलोक में भी जारी रहता है और आत्मा द्वारा वापस यहीं लाया जाता है। यह समस्त रहस्यों की समझ है। मेरे लिए यह परम धर्म है। यदि हम सब अपने-अपने तरीके से प्रेम कर सकें, यदि हम उन रीति-रिवाजों को त्याग दें जो कहते हैं, "मेरा मार्ग ही सच्चा है; बाकी सब पाखंड हैं," यदि हम उस हिंसा, संघर्ष और पीड़ा का त्याग कर दें जो हम किसी विशेष ईश्वर—"हमारे" ईश्वर—के नाम पर करते हैं, जबकि ईश्वर सार्वभौमिक है, ईश्वर प्रेम है, तो हमें स्वर्ग जाने के लिए अनगिनत जन्मों तक प्रतीक्षा नहीं करनी पड़ेगी।

* * *

क्रिस्टीना का पहनावा ऐसा था जिसे अमेरिकी महिलाएं शायद ही अपना पाती थीं: फ्लेमेंको से प्रेरित फर्श तक पहुंचने वाली स्कर्ट; चमकीले लाल, नीले, बैंगनी और पीले रंग के ब्लाउज; घने काले बाल जिन्हें कसकर पीछे की ओर बांधकर रंग-बिरंगे रिबन से टिकाया जाता था। जब वह पहली बार मुझसे मिलने आई, तो मैं उसके दिखावे से चकित रह गई, लेकिन जैसे-जैसे उसकी मुलाकातें बढ़ती गईं, मुझे एहसास हुआ कि ये रंग उसके उदास मन और गहरे विचारों का सहारा थे। वह एक ऐसी महिला थी जो अपने परिवार द्वारा बुझाए जा रहे आत्मसम्मान की चिंगारी को बचाए रखने के लिए संघर्ष कर रही थी। उसकी आंखों के नीचे काले धब्बे थे और उसके हाथ हल्के से कांपते थे। मैंने सोचा, शायद थकान है। उसने अस्थमा की शिकायत की और तनाव के समय उसकी सांस लेने में यह साफ दिखाई देता

था, लेकिन उसकी मनोवैज्ञानिक समस्याओं ने ही उसे मेरी मदद मांगने के लिए प्रेरित किया।
सुगठित शरीर वाली, लेकिन मोटी नहीं, वह एक ऐसी शक्ति का अस्पष्ट आभास देती थी जो उसकी स्पष्ट कामुकता में समाहित थी। शुरुआत से ही वह कभी सीधे, लगभग शत्रुतापूर्ण ढंग से, मेरी ओर देखती, तो कभी लैटिन शालीनता से अपनी नज़रें फेर लेती, जो एक सख्त कुलीन परवरिश का संकेत देती थी। मैंने अनुमान लगाया कि वह लगभग तीस वर्ष की होगी; लेकिन वह मुझसे दस साल बड़ी निकली। उसने अपने बाएं हाथ की चौथी उंगली में एक अंगूठी पहनी हुई थी, एक बड़ा माणिक जो उसके कपड़ों की भव्यता से मेल खाता था, और मैं सोचता रहा कि क्या यह केवल सजावट के लिए थी या विवाह की घोषणा के रूप में।
मेरी आँखों में दिख रहे भावों को देखकर उसने कहा, "तलाकशुदा। दो बच्चे हैं। मैं अंगूठी इसलिए पहनती हूँ क्योंकि यह खूबसूरत है और इससे शादी के प्रस्ताव दूर रहते हैं।"
उनकी अंग्रेजी सुरुचिपूर्ण और त्रुटिहीन थी, फिर भी मुझे लहजे की झलक महसूस हुई। मैंने कहा, "आप मियामी से नहीं हैं"—यह एक कथन था, प्रश्न नहीं।
"साओ पाओलो, ब्राज़ील।"
“अरे। और आप यहाँ कब आए थे?”
“तीन साल पहले। तलाक के बाद अपने पिता के पास रहने के लिए।”
तो फिर आप उसके साथ रहते हैं?
नहीं, नहीं। वह बाल हार्बर में मेरी मां के साथ रहता है। मैं कुछ मील दूर रहती हूं।
“अपने बच्चों के साथ?”
“हां। लड़कियां। रोसाना सात साल की है, रेजिना पांच साल की। वे बहुत प्यारी हैं।”
तो जब आप कहते हैं कि आप अपने पिता से मिलने आए हैं—
उनके साथ काम करना। उनके व्यवसाय में उनके साथ रहना।
"जो क्या है?"
“सचमुच? आपको नहीं पता? तलाक के बाद मैंने अपना मायके का नाम वापस ले लिया था, और मुझे लगा था कि आप उसे पहचान लेंगे।”

बिल्कुल! मेरी मूर्खता थी। मुझे तुरंत समझ जाना चाहिए था। उसके पिता उच्च श्रेणी के कपड़ों में विशेषज्ञता रखने वाली एक कंपनी के प्रमुख थे। पिछले दो वर्षों में कंपनी ने कम कीमत वाले, युवा ग्राहकों के लिए स्पोर्ट्सवियर की एक नई श्रेणी भी शुरू की थी, जिसके बारे में मेरी पत्नी कैरोल ने बाद में मुझे बताया कि एक समय था जब किशोरों के लिए स्पोर्ट्सवियर पहनना बहुत चलन में था। मैंने पूछा कि क्या क्रिस्टीना का यह कदम उसके पिता के नए व्यवसाय के साथ मेल खाता है।
“महज़ संयोग है,” उसने कहा। “मैं कोई निर्णय नहीं लेती और योजना बनाने में मेरी कोई भूमिका नहीं है।” उसकी आँखों में क्रोध झलक रहा था। “मैं अपने कार्यालय वाली एक नौकरानी से ज़्यादा कुछ नहीं हूँ।”
और इससे आपको निराशा होती है?
“निराशाजनक? यह तो बेहद गुस्सा दिलाने वाला है!” वह मेरी ओर झुकी और कांपते हुए जोश से बोली, “हे भगवान, अगर वह मुझे इजाज़त दे तो मैं क्या कर सकती हूँ! वह महिलाओं के लिए कपड़े तो बनाता है, लेकिन उसका मानना है कि महिलाओं को अपने पहनावे के बारे में अंतिम निर्णय लेने का अधिकार नहीं होना चाहिए। मेरी नज़र उससे दोगुनी अच्छी है। मैं उससे दोगुनी चतुर हूँ। उसके कपड़े एक फैशन थे, और बाकी फैशन की तरह, वे भी पुराने पड़ गए। लोग उन्हें खरीदना बंद कर चुके हैं। मेरे कपड़े सदाबहार होंगे।”
मैंने सोचा, क्रिस्टीना जो भी ठान ले, उसे पूरा कर सकती है। "लेकिन वह मेरी बात नहीं सुनता?" मैंने पूछा।
“वह मुझे कार के इंजन की तरह बंद कर देता है। मैंने कोशिश करना छोड़ दिया है। उससे लड़ना धर्म जांच आयोग की सेना से लड़ने जैसा है।”
“तुम्हारी माँ के बारे में क्या? क्या वो मदद कर सकती हैं?”
“वह खुद को रोक नहीं सकती। मेरी माँ उसके लिए बस एक सजावट की तरह है, जैसे फूलों का गुलदस्ता। वह चुप रहती है क्योंकि वह जानती है कि जब चाहे उसे हटा सकता है।”
लेकिन उसने ऐसा नहीं किया है।
“हाँ, उसने ऐसा कई बार किया है। वह अपनी पत्नियों को अलग-अलग अपार्टमेंट या अलग-अलग होटलों में रखता है, यह इस बात पर निर्भर करता है कि वह उनके प्रति कितना गंभीर है। उसके धर्म में तलाक की अनुमति नहीं है। मैंने इसका विरोध किया और चार साल पहले तलाक ले लिया। जब मैंने ऐसा किया तो उसने लगभग मुझे

मार ही डाला था; जब उसे एहसास हुआ कि उसे मेरी ज़रूरत है, तभी उसने मुझे अमेरिका आने दिया।”
क्या तुम्हारी माँ को उन दूसरी महिलाओं के बारे में पता है?
“अगर वो ऐसा नहीं करती तो वो मूर्ख ही होगी।” क्रिस्टीना थोड़ी देर रुकी। “लेकिन फिर, वो मूर्ख है ही!”
मैंने उसकी कड़वाहट पर कोई टिप्पणी नहीं की। "क्या तुम इकलौती संतान हो?" “मैं इकलौती बेटी हूँ। मेरे दो बड़े भाई हैं।”
"क्या वे भी इस व्यवसाय में काम करते हैं?"
“काम शब्द सही नहीं है। वे ऑफिस आते हैं और लंच के लिए बाहर चले जाते हैं।” “फिर भी उन्हें पदोन्नति मिलती है, सम्मान मिलता है। उनकी बात सुनी जाती है।” यह अनुमान लगाना आसान था।
“मेरे पिता इतने समझदार हैं कि वे उनकी सलाह नहीं मानते। लेकिन पदोन्नति और सम्मान के बारे में आप सही कह रहे हैं। देखिए, मैं एक महिला हूँ और इनमें से किसी की भी हकदार नहीं हूँ।”
यह लैटिन अमेरिकी महिलाओं की एक आम शिकायत थी, जो बीसवीं सदी में प्रगति न कर पाने वाली संस्कृति से घुटन महसूस कर रही थीं। वह स्पष्ट रूप से परिवार की लाडली थीं, फिर भी परंपरा और संकीर्ण सोच के साये में छिपी हुई थीं। "तुम यहां से चले क्यों नहीं जाते, अपना खुद का रास्ता क्यों नहीं बना लेते?"
ऐसा लगा जैसे मैंने उस पर हत्या का आरोप लगा दिया हो। चेहरा पीला पड़ गया, वह कुर्सी से उठी, खड़ी हुई और फिर वापस गिर पड़ी। वह रोने लगी, मानो मेरे सामने एक स्पष्ट सवाल के सामने ही टूट गई हो। "मुझे नहीं पता," वह सिसकते हुए बोली, उसकी सारी शालीनता गायब हो गई थी, अचानक वह असहाय हो गई थी। "कृपया, कृपया। मुझे आपकी मदद चाहिए!"
उसमें आया बदलाव इतना अचानक था कि मैं बस इतना ही कह पाया, "ज़रूर मैं मदद करूँगा," और मैं दंग रह गया। मैंने कहा, "मुझे समस्या बताओ। जितना हो सके सटीक बताओ।"
उसने आँसुओं से भरी आँखों से मेरी ओर देखा और मुश्किल से साँस लेते हुए बोली, “तुम्हें एक बात समझनी होगी: मैं अपने पिता से प्यार करती हूँ। मैं तुम्हें चाहे जो भी कहूँ, यही मूल सत्य है।”

मैंने सोचा, उससे प्यार भी करो और नफरत भी। यह कोई अनोखी भावनात्मक उलझन तो है नहीं।
“जब वह मुझे, मेरे पति और बच्चों को पीछे छोड़कर अमेरिका आया, तो मुझे राहत महसूस हुई। मेरे भाई उसके साथ चले गए, और ऐसा लगा कि उनके जाने से मैं उन सभी बंधनों, उन सभी दबावों से मुक्त हो गई जो पुराने विचारों वाले एक अत्याचारी ब्राज़ीलियाई मुखिया ने मुझ पर थोपे थे।” वह उदास होकर हंस पड़ी। “पुरुष हज़ारों थे, महिलाएँ शून्य। उन्होंने मुझे कभी नहीं मारा, कभी क्रूर नहीं हुए। इसके विपरीत, उन्होंने मुझे वह सब कुछ दिया जो मैं चाहती थी, और यही समस्या थी। मैंने उन्हें कभी कमाया नहीं—या यूँ कहें कि मैंने उन्हें आज्ञाकारी रहकर कमाया। जब मैं छोटी बच्ची थी, तभी मुझे एहसास हो गया था कि मैं अपने भाइयों से ज़्यादा बुद्धिमान हूँ। बीस साल की उम्र तक, मुझे यह भी पता चल गया था कि मैं अपने पिता से भी ज़्यादा बुद्धिमान हूँ। मैंने कुछ समय ब्राज़ील में उनके लिए काम किया, कंपनी को आगे बढ़ाने में मदद की—सचमुच मदद की—बिना कोई श्रेय लिए। लेकिन इससे मुझे कोई लाभ नहीं हुआ। मुझे नीचा दिखाया गया, दरकिनार कर दिया गया, न केवल उनके द्वारा, बल्कि मेरे भाइयों द्वारा भी जो मेरी बुद्धि से ईर्ष्या करते थे और मेरी माँ द्वारा जो उनकी गुलाम थी। यह सही नहीं था। यह न्यायसंगत नहीं था। इसलिए मैंने अपने बाद आए पहले आदमी से शादी कर ली, यह जाने बिना कि वह भी उतना ही अत्याचारी था—और उसने भी मुझे मारा।”
अब तक आंसू रुक चुके थे। उसकी आवाज़ शांत थी, हालांकि मैं उसके शब्दों में छिपी तीव्र भावना को महसूस कर सकता था। मुझे पूरा यकीन था कि वह सही-सही बता रही थी। क्रिस्टीना एक ऐसी महिला थी जो सदियों पुरानी मान्यताओं वाली संस्कृति के खिलाफ खड़ी थी, और अपनी ताकत के बावजूद, वे मान्यताएं उस पर हावी हो गई थीं।
उसने गहरी सांस ली। “ठीक है। मेरा परिवार मियामी में है, वो भी मियामी में है, और मैं साओ पाउलो में अपने बुरे पति और दो प्यारी बच्चियों के साथ हूँ। मेरे पिता मेरे तलाक के खिलाफ हैं, लेकिन मैं फिर भी तलाक ले रही हूँ। मेरे पास कोई चारा नहीं था; वो बच्चियों को भी पीटता था। और तलाक फाइनल होने के बाद ही मैं पिताजी को बताऊंगी। उनकी तरफ से कोई जवाब नहीं। कई महीनों तक कोई जवाब नहीं।”

“और फिर अचानक उसका फोन आया। ‘मियामी आ जाओ। कंपनी में मेरे साथ काम करो। तुम अकेली हो। मैं तुम्हारा ख्याल रखूंगा।’ तो मैं चली गई। मुझे लगा कि वह मुझ पर तरस खा रहा है—एक ऐसे आदमी से उदारता और करुणा जिसने पहले कभी ऐसा नहीं दिखाया था। किशोरों के लिए लाइन का विचार मेरा था, और जब हमने फिर से साथ काम करना शुरू किया तो मैं बहुत खुश थी। मैंने उसे और भी विचार दिए। उसने उन्हें चॉकलेट की तरह खा लिया। लेकिन जल्द ही मुझे एहसास हुआ कि कुछ भी नहीं बदला था, कि वह मेरा इस्तेमाल कर रहा था, कि मेरे भाई मेरी प्रतिभा का फायदा उठा रहे थे—कि वह एक लालची, स्वार्थी, निर्मम खलनायक था।”
“और फिर भी,” मैंने कहा, “तुम कहती हो कि तुम उससे प्यार करती हो।”
मेरे मन में यह ख्याल आया कि शायद उसने बचपन में उसका यौन शोषण किया हो, लेकिन मैंने इस विचार को नकार दिया; उसमें ऐसे कोई लक्षण नहीं थे। नहीं, शोषण तो मनोवैज्ञानिक था। उसे अपने वश में करके उसने उसकी आत्मा में एक तरह का स्टॉकहोम सिंड्रोम पैदा कर दिया था, जिसमें बंदी अपने बंदी बनाने वाले से प्यार करने लगता है। उसने उसे सताया, लेकिन उसके पास कोई ऐसा नहीं था जिससे वह मदद मांग सके, कोई ऐसा नहीं था जिस पर वह भरोसा कर सके। यह सबसे घिनौना और क्रूर अत्याचार था। उसके पास उसे प्यार करने के अलावा कोई चारा नहीं था।
अपनी कहानी सुनाते-सुनाते वह थकी हुई लग रही थी, इसलिए मैंने उससे पूछा कि क्या वह आराम करना चाहती है। उसने कहा, नहीं, पूरी कहानी सुनाना ही बेहतर है। “मैंने अपना खुद का काम शुरू किया। मैं और बच्चे घर छोड़कर उस जगह चले गए जहाँ मैं अब रहती हूँ और मैंने उसे बताया कि मैं कपड़ों का अपना खुद का ब्रांड शुरू करने जा रही हूँ।”
मैंने उसकी नाराजगी की कल्पना करते हुए पूछा, "क्या उसे गुस्सा आया?" “हालात और भी बदतर हो गए। वो हँसे। उन्होंने मुझसे कहा कि मुझे कभी आर्थिक सहायता नहीं मिलेगी, कोई भी औरत को पैसा नहीं देता। उन्होंने कहा कि अगर मैंने किसी तरह अपना खुद का व्यवसाय शुरू कर भी दिया, तो वो मुझे और मेरी बेटियों को जायदाद से बेदखल कर देंगे। उन्होंने कहा, ‘मुझे कोई फर्क नहीं पड़ता, तुम सड़कों पर भटक सकती हो।’ लेकिन फिर भी मैं आगे बढ़ी। करीब एक साल पहले मैंने उनकी कंपनी छोड़ दी, दूसरी कंपनी के लिए अपना खुद का मार्केटिंग प्लान बनाया और एक ऑफिस किराए पर लिया। मैंने थोक विक्रेताओं और खुदरा खरीदारों से बात की।”

"बिना पैसे के?"
“खैर, जब मैं घर पर रहती थी तो अपनी तनख्वाह बचाती थी, और बैंक से छोटा-मोटा बिजनेस लोन भी लिया था। लेकिन लोन लेने के बाद भी मेरे पास पर्याप्त पैसे नहीं थे, और ये शुरुआती महीने बहुत मुश्किल भरे रहे। फिर भी, मैंने कुछ सामान बेचा। मियामी में ब्लूमिंगडेल की खरीदार ने मेरे ऑफिस वेयर का कलेक्शन खरीद लिया। उन्होंने कहा कि मैंने कम समय में ‘चमत्कार’ कर दिखाया है। मैं सही रास्ते पर थी। लेकिन जब मेरे पिता को इसके बारे में पता चला, तो उन्होंने मुझसे बात करना बंद कर दिया। मुझे अपने नए जीवन से उम्मीद थी, लेकिन चिंता बहुत ज्यादा है। मुझे बुरे सपने आते हैं, इसलिए मुझे सोने से डर लगता है। मैं अपने बच्चों पर चिल्लाती हूँ। मैं घबराहट में ज्यादा खा रही हूँ। मेरा वजन दस पाउंड बढ़ गया है, सारा जंक फूड खाकर। मेरी सांस इतनी खराब हो जाती है कि कभी-कभी मुझे लगता है कि मैं मरने वाली हूँ।”
“आप कहते हैं कि आपको ‘उम्मीद’ थी। क्या वह उम्मीद खत्म हो गई है?”
उसने अपना सिर झुकाया। "हाँ।"
"आप जानते हैं क्यों?"
वह फिर से टूट गई, और आँसुओं के बीच हाँफते हुए उसने जवाब दिया, "मेरे पिता ने मुझे वापस आने के लिए कहा है।"
उनकी कंपनी दिवालिया हो रही थी। तमाम शोहरत के बावजूद और दुकानों में उनके सामान की भरमार होने के बाद भी, वे गहरे आर्थिक संकट में थे। हालांकि उनके महंगे कपड़े अभी भी बिक रहे थे—इसी क्षेत्र में उनकी मज़बूती ने उनकी शुरुआती तरक्की में अहम भूमिका निभाई थी—लेकिन निचले स्तर का कारोबार ठप हो रहा था। क्रिस्टीना सही कह रही थीं जब उन्होंने कहा कि ग्राहकों ने खरीदारी बंद कर दी थी। अगले साल के ऑर्डर में 40 प्रतिशत की गिरावट आई, जो एक भयावह स्थिति थी।
"वह दिवालिया होने की कगार पर है," क्रिस्टीना ने तथ्यों को समझाने के बाद कहा, "और उसने मुझसे वापस आकर उसे बचाने के लिए कहा है।"
“और इसीलिए आप मुझसे मिलने आए हैं?”
“हां। क्योंकि मैं यह तय नहीं कर पा रहा हूं कि क्या करूं, और इससे मैं पागल हो रहा हूं।”

“अरे, तुम पागल नहीं हो,” मैंने उसे आश्वस्त किया, “बस अटक गई हो। कभी-कभी जब निर्णय बहुत महत्वपूर्ण होते हैं, तो वे हमें उन्हें लेने से ही रोकते हैं।”
उसने कृतज्ञता भरी निगाहों से मेरी ओर देखा। हालाँकि मैंने जो कहा था वह न तो बहुत गहरा था और न ही मौलिक, लेकिन मैंने समस्या को बिल्कुल सही ढंग से पहचान लिया था। "शायद अगर हम आपके विकल्पों पर विचार करें तो इससे मदद मिलेगी।"
“अच्छा,” उसने कहा, अब वह संभल गई थी। उसके शब्द अब तेज़ी से निकल रहे थे। उसने अपने मन में विकल्पों पर विचार कर लिया था। “पहला, मैं अपने पिता के पास वापस जा सकती हूँ और उनकी इच्छा के अनुसार उनकी मदद कर सकती हूँ। इसका मतलब होगा उनके लिए अपनी जान कुर्बान करना, एक तरह से पारिवारिक हित के लिए आत्महत्या करना। दूसरा, मैं काम छोड़ सकती हूँ और दोबारा शादी कर सकती हूँ। इस बार मैं सोच-समझकर चुनाव करूँगी। इस बार यह प्यार के लिए होगा—और दुनिया भर में मेरी लाखों बहनों की तरह और बच्चे पैदा करूँगी। मेरे माता- पिता सहमत होंगे, मेरी संस्कृति मुझे धन्यवाद देगी, और मुझे लगता है कि मैं एक खुशहाल लेकिन अपूर्ण जीवन जी सकती हूँ।”
वह थोड़ी देर रुकी, मानो कल्पना कर रही हो, और उदास होकर सिर हिलाया। "या फिर मैं अपना खुद का कपड़ों का ब्रांड शुरू कर सकती हूँ।" फिर उसका चेहरा खिल उठा। "यह काम करेगा, आप जानते हैं। डॉ. वीस, मैंने आपको यह पहले नहीं बताया, लेकिन जब व्यापारिक फैसलों की बात आती है, तो मैं भविष्य देख सकती हूँ। मुस्कुराइए मत। सच में। मुझे पता है कि मैं सफल हो जाऊँगी। बस जीवन के फैसलों में ही मुझसे गलती होती है।"
कई सफल व्यापारियों में क्रिस्टीना जैसी प्रतिभा होती है। वे इसे "सहज ज्ञान", "बिना सोचे-समझे निर्णय लेना" या "अपने अंतर्ज्ञान पर भरोसा करना" कहते हैं, लेकिन वास्तव में यह एक प्रकार की मानसिक शक्ति है। मुझे इस बात पर कोई संदेह नहीं था कि क्रिस्टीना के पास भी यह शक्ति है, और ऐसा प्रतीत होता था कि यह उन्हें सही राह दिखा रही है।
मैंने पूछा, "इसमें नुकसान क्या है?"
उसने आह भरी। “बहुत कुछ। उसके ही कारोबार में उससे मुकाबला करना? मेरे परिवार ने तो मुझे पहले ही बहिष्कृत कर दिया है, यहाँ तक कि मेरी माँ ने भी, और अगर मैं ऐसा करती रही, तो वे मुझे कभी माफ नहीं करेंगे। सच कहूँ तो, मुझे

नहीं पता कि मैं खुद को माफ कर पाऊँगी या नहीं। यह उनके साथ—उसके साथ— इतना बड़ा विश्वासघात होगा कि मुझे लगेगा कि मैं उसके गुस्से और उससे मिलने वाली किसी भी सजा की हकदार हूँ।”
लेकिन क्या आप अभी यही नहीं कर रहे हैं? उससे प्रतिस्पर्धा कर रहे हैं? “बिल्कुल। और इसी वजह से मुझे नींद नहीं आती और मैं बहुत चिंतित रहती हूँ।” उसने मेरे हैरान चेहरे को देखा। “अरे, मुझे व्यापार से जुड़ी चिंता नहीं है। जैसा कि ब्लूमिंगडेल के खरीदार ने कहा, मैंने तो चमत्कार कर दिखाए हैं। मैंने तुम्हें बताया था ना कि मैं भविष्य देख सकती हूँ। चिंता ये है कि अगर वो दिवालिया हो गया, तो मेरी सफलता सचमुच उसे बर्बाद कर देगी।”
"तो फिर मुझे समझ नहीं आता कि आपने अपना खुद का व्यवसाय शुरू ही क्यों किया।"
“क्योंकि मैं गुस्से में थी। क्योंकि उसने मुझे धोखा दिया था, और मैं बदला लेना चाहती थी। क्योंकि—” यहाँ वह रुक गई, और उसकी आँखों से आँसू बहने लगे। “मुझे नहीं लगता कि मैं अपना कारोबार जारी रख पाती। जब यह सफल हुआ, तो मुझे लगता है कि मैं इसे उसे सौंप देती। असल में, मेरे मन का एक बड़ा हिस्सा नहीं चाहता था कि यह सफल हो। आपसे मिलने से पहले ही मैंने इसे छोड़ने की योजना बना ली थी।”
मैंने सहानुभूति जताते हुए कहा, “यहाँ कई कारण हैं। तुम्हें धोखा मिला है, लेकिन अगर तुम पलटवार करोगी तो तुम्हें अपराधबोध होगा। तुम गुस्से में हो, लेकिन अंजाम से डरती हो। तुम भविष्य देख सकती हो, लेकिन भविष्य का अनुमान नहीं लगा सकती। पुरुषों ने तुम्हें सिर्फ़ दुख पहुँचाया है, फिर भी तुम दोबारा शादी करने को तैयार हो। तुम अपने पिता से प्यार भी करती हो और नफ़रत भी। क्या यही सब कुछ है?”
वह खुद पर काबू न रख पाने के बावजूद हंस पड़ी। "बताइए, डॉक्टर साहब, मेरे ठीक होने की कितनी संभावना है?"
मैंने कहा, "हमें यह देखना होगा कि क्या हम भविष्य में झांक सकते हैं। लेकिन ऐसा करने के लिए, आइए आपके अतीत में चलते हैं।"

* * *

उसका पहला आत्म-चिंतन संक्षिप्त था। वह मुझे बस इतना ही बता सकी कि वह उत्तरी अफ्रीका की इस्लामी संस्कृति में रहती थी; वह तारीख नहीं बता सकी

और न ही अपने परिवेश का वर्णन कर सकी। उसे इतना पता था कि वह पुरुष है, कविताएँ लिखता है, और उसका एक पिता भी है, जो स्वयं एक लेखक है, जिससे वह बेहद ईर्ष्या करती थी, क्योंकि वह प्रसिद्धि, ख्याति और आय में अपने बेटे से कहीं आगे था। उसके वर्तमान जीवन से समानताएँ इतनी प्रत्यक्ष और स्पष्ट थीं कि उसे लगा कि जो कुछ वह देख रही थी वह महज़ एक कल्पना थी।
दूसरा रिग्रेशन अधिक रोचक था।
“यह मध्य युग है। बारहवीं शताब्दी। मैं एक युवा, पुजारी हूँ, बेहद आकर्षक, पहाड़ों में रहता हूँ—यह दक्षिण-मध्य फ्रांस जैसा दिखता है। यहाँ गहरी खाइयाँ और वादियों में बसा है, इसलिए यात्रा करना मुश्किल है, लेकिन बहुत से लोग मेरे पास आते हैं। उन्हें शारीरिक और मानसिक सहायता देने की मेरी क्षमता की आवश्यकता होती है। मैं पुनर्जन्म में विश्वास करता हूँ और दूसरों को भी इसमें विश्वास करने के लिए प्रेरित करता हूँ, जिससे उन्हें बहुत सुकून मिलता है। बीमार लोग—कुष्ठ रोगी और बीमार बच्चे—मुझसे मिलने आते हैं, और जब मैं उन्हें छूता हूँ, तो उनमें से कई चमत्कारिक रूप से ठीक हो जाते हैं। बेशक मैं एक प्रिय व्यक्ति हूँ। मेरे जैसा हुनर किसी और के पास नहीं है।”
“इस जन्म में मेरे पिता इस जन्म में किसान हैं और मेरे घर से एक मील दूर रहते हैं। वे हर तरह से मुझसे अलग हैं: लालची, नास्तिक, लोभी और मानवद्वेषी। वे इस क्षेत्र के सबसे धनी व्यक्ति हैं, लेकिन उनका धन और ज़मीन उस स्वतंत्र स्वभाव वाली गाँव की लड़की को आकर्षित नहीं कर पाते, जिसे वे पाना चाहते हैं, हालाँकि वे उसके प्यार के लिए सब कुछ कुर्बान कर देंगे। वह मुझसे प्यार करती है और केवल आध्यात्मिक, निस्वार्थ प्रेम को ही स्वीकार करने को तैयार है, क्योंकि मैं ब्रह्मचर्य के अपने व्रत का पालन करता हूँ। वह मुझसे कहती है, ‘तुम्हें प्यार करके मैं ईश्वर के प्रति अपना प्रेम प्रकट करती हूँ।’”
रोम से आई एक हमलावर सेना घाटियों को पार करके गाँव को घेरने में कामयाब हो गई है। वे हमला करते हैं। मुझे पकड़ लिया जाता है। किसान मेरे बारे में अधिकारियों को बता देता है और दावा करता है कि मैं काला जादू करता हूँ। जब वे मेरी उपचार करने की शक्ति और भविष्य में जीवन देने की मेरी निश्चितता की कहानियाँ सुनते हैं, तो वे किसान की बात मान लेते हैं, और मुझे आग में जला दिया जाता है। यह एक दर्दनाक मौत होती है, क्योंकि आग की लपटों और धुएँ

के कारण मेरी प्रेमिका को देखना असंभव हो जाता है, जो रोते हुए मुझे मरते हुए देखने और जितना हो सके सांत्वना देने आई थी। मेरे मरने के कुछ क्षण बाद, वह एक खाई में कूद जाती है और तुरंत मर जाती है।
मृत्यु के बाद मैं गाँव पर नज़र डाल कर देख सकता हूँ कि वहाँ क्या घटित हो रहा है। किसान की मेरे प्रति ईर्ष्या, जिसे मैंने जीवित रहते हुए मुश्किल से ही पहचाना था, कभी दूर नहीं होती। उसे प्रेमहीन विवाह से संतुष्ट होना पड़ता है और वह और भी कड़वा, और भी क्रूर हो जाता है। अपने जीवन की समीक्षा में मैं खुद को भविष्य के जीवन में वापस आते हुए देखता हूँ, ताकि मैं उस किसान की, जो अब एक लोहार है, जीवन के सबक सिखाने में मदद कर सकूँ, लेकिन मैं उसकी ज़्यादा मदद नहीं कर पाता। वह बार-बार लौटता रहेगा, लेकिन कोई प्रगति नहीं होगी। मुझे लगता है कि मैं असफल हो गया हूँ, और मैं इसलिए असफल हुआ हूँ क्योंकि मेरे ईसाई हृदय में मैं उससे घृणा करता हूँ। उसने मुझे मार डाला और उससे भी बुरा, उस स्त्री को जिसे मैं प्यार करता था। मुझे खुशी है कि वह कड़वा, असंतुष्ट और दुखी था। मैं जानता हूँ कि मेरे विचार गलत हैं, लेकिन मैं कुछ नहीं कर सकता। इसके अलावा कुछ और होने का दिखावा करना झूठ होगा।
जब क्रिस्टीना उस दिन चली गई, तो मैंने यह देखने का मन बना लिया कि क्या उसका अस्थमा ठीक हुआ है, क्योंकि मुझे लगता था कि पुजारी की आग और धुएं से हुई मौत का इससे कुछ संबंध था। (यह काफी आम बात है; सांस लेने की समस्याओं के अक्सर पिछले जन्म से जुड़े कारण होते हैं।) वास्तव में, हमारी अगली मुलाकात तक उसकी हालत में काफी सुधार हो गया था और आज यह उतना कष्टदायक नहीं है।
मैंने एक और बात लिखी: “ईर्ष्या ही वह कारण थी जिसने किसान और पुजारी को पिछले जन्म में और शायद इस जन्म में भी एक साथ बांधे रखा। इस जन्म में, क्रिस्टीना के पिता को पिछले जन्मों में उसके प्रति दिखाई गई ईर्ष्या और विश्वासघात के लिए प्रायश्चित करने का अवसर मिला था। वह उसकी प्रतिभा को पहचानकर और स्वीकार करके उसे मानसिक रूप से सहारा दे सकते थे, और कंपनी में पदोन्नति देकर उसे पुरस्कृत भी कर सकते थे। उन्होंने ऐसा कुछ नहीं किया। शायद उन्हें करुणा और परोपकार सीखने के लिए एक और जन्म की आवश्यकता होगी।”

* * *

अपने अगले और अंतिम प्रतिगमन में क्रिस्टीना ने खुद को 1800 के दशक में इंग्लैंड के एक छोटे से शहर में पाया।
“यह एक रोमांचक जगह है,” उसने मुझसे कहा। “इतिहास में पहली बार, पुरुष काम पर जा रहे हैं, अपने घर छोड़कर दफ्तरों या कारखानों में काम करने जा रहे हैं, जबकि महिलाओं को घर की पूरी ज़िम्मेदारी सौंपी गई है। इसका मतलब है एक नए तरह का समाज, पति-पत्नी के बीच अलग तरह के रिश्ते। लेकिन मैं खुशकिस्मत हूँ: मैं अभी जवान हूँ, बीस साल की, अविवाहित, और मैंने एक कपड़ा कारखाने में नौकरी कर ली है ताकि कुछ पैसे कमा सकूँ। वहाँ पहुँचते ही, मैं उत्पादन बढ़ाने और लागत कम करने के लिए तरह-तरह के तरीके सोचती हूँ। मेरे सुपरवाइज़र मुझसे बहुत प्रभावित हैं और मुझसे हमेशा सलाह लेते रहते हैं। वह बेहद आकर्षक हैं, और कहते हैं कि वह मुझसे प्यार करते हैं। मैं भी उनसे बहुत प्यार करती हूँ।”
उस जीवन में जो पर्यवेक्षक था, वही इस जीवन में उसका पिता बन गया। मैंने उसे उसके पिछले जीवन की ओर ले जाते हुए उसके चेहरे के भावों में एक स्पष्ट बदलाव देखा। वह अब एक खुशमिजाज, बेफिक्र लड़की नहीं थी, बल्कि एक कड़वी, निराश महिला बन गई थी। पता चला कि पर्यवेक्षक ने ही उसे धोखा दिया था। “असल में वो मुझसे प्यार नहीं करता था। उसने प्यार का नाटक किया ताकि वो मेरे विचारों को चुराकर उन्हें अपना बता सके। उसे प्रमोशन मिल गया। उसके सीनियर उसे जीनियस कहते थे। ओह, ये कितना भयानक है! मुझे उससे नफरत है! एक दिन मैंने उसके बॉस के सामने उसका सामना किया और उससे विनती की कि वो कबूल करे कि ‘उसके’ विचार असल में मेरे थे। अगले दिन उसने मुझ पर एक सहकर्मी से पाँच पाउंड चुराने का आरोप लगाया। मैं निर्दोष थी, पूरी तरह निर्दोष, लेकिन उस लड़की ने उसका साथ दिया। वो शायद उसकी रखैल थी, और उसने उससे कहा कि वो उससे प्यार करता है ताकि वो उसका पक्ष ले ले। जब उसे पता चलेगा कि वो कितना कमीना है, तो उसे सबक मिलेगा। मुझे गिरफ्तार किया गया, एक साल के लिए जेल भेजा गया, अपमानित किया गया और छोड़ दिया गया। जेल में मुझे निमोनिया हो गया। इससे मेरी जान तो नहीं गई, लेकिन मेरे फेफड़े कमजोर हो गए, और मुझे जीवन भर खांसी आती रही।” (उनकी वर्तमान अस्थमा की समस्या से एक और समानता।) “मुझे दूसरी नौकरी नहीं मिली, मजबूरी में भीख मांगनी पड़ी। मुझमें प्रतिभा थी, सचमुच प्रतिभा थी—फैक्ट्री में मेरे सभी सहकर्मी यही

सोचते थे—लेकिन इससे मुझे क्या फायदा हुआ? इसने मुझे बर्बाद कर दिया।” वह रोने लगीं।
मैंने पूछा, "क्या तुमने उसे कभी माफ किया?"
“कभी नहीं! उससे नफरत ही वो ताकत थी जो मुझे जीने की प्रेरणा देती थी। मैंने खुद से कहा था, ‘मरने से पहले मैं उसे मरा हुआ देख लूंगी।’ लेकिन ये वादा मैं निभा नहीं सकी। चालीस साल की उम्र से पहले ही मेरी मृत्यु हो गई, अविवाहित, निःसंतान, अकेली। वह शायद सौ साल तक जीवित रहा। कितना बड़ा अन्याय! इस धरती पर मेरा जीवन कितना व्यर्थ गया।”
नहीं, ऐसा नहीं है। उनके बीते जीवन की त्रासदी और एक पुजारिन के रूप में उनका जीवन इस जीवन और आने वाले जीवनों की तैयारी थी। जब मैंने उन्हें वर्तमान में वापस लाया, तो वे एक परिवर्तित अवस्था में थीं जिसे मैं ठीक से परिभाषित नहीं कर सका।
“बाइबल हमें बताती है कि पिता के पाप तीसरी या चौथी पीढ़ी तक चलते रहते हैं।” (मैंने इसे देखा। वह निर्गमन 20:5 का अर्थ समझा रही थी।) “लेकिन यह बात समझ में नहीं आती। हम स्वयं अपने ही वंशज हैं, अपने कई जन्मों में पोते-पोतियों, परपोते-परपोतियों और परदादा-परदादी के रूप में पुनर्जन्म लेते हैं। और किसी भी समय हम उन पापों को मिटा सकते हैं, क्योंकि वे किसी और में नहीं, बल्कि हममें ही विद्यमान हैं। मेरे पिता मेरे सभी जन्मों में मौजूद थे। मैंने उन्हें अपने पिता के रूप में पहचाना, एक किसान के रूप में, एक पर्यवेक्षक के रूप में। और हर जन्म में मैंने उनसे प्रेम किया, फिर घृणा की। उनके पाप सदियों से उनका पीछा करते रहे हैं।”
वह प्रेरणा से आगे झुकी। “लेकिन मेरे भी ऐसे ही हैं। मुझे उसके पापों को नहीं बदलना है—नहीं बदलना है। ये मेरे अपने पाप हैं। मैंने उसे सदियों से नफरत की है। नफरत एक पाप है। हर बार उस नफरत ने उसके लिए मेरे मन में जो प्यार था, उसे मिटा दिया। लेकिन क्या होगा अगर इस बार ऐसा न हो? क्या होगा अगर मैं नफरत को प्यार से मिटा सकूँ?”

* * *

क्रिस्टीना की असाधारण अंतर्दृष्टि से, ज़ाहिर है, अगले कुछ महीनों में कौन सा विकल्प चुनना है—कर्मचारी, गृहिणी या प्रतियोगी—इस सवाल का जवाब नहीं मिला। जब हम साथ काम कर रहे थे, तब मैं अपने करियर में प्रगति के लिए काम शुरू ही कर रहा था और उसका चुनिंदा उपयोग कर रहा था। मुझे लगा कि

क्रिस्टीना की मज़बूती और बुद्धिमत्ता उन्हें एक उत्कृष्ट उम्मीदवार बनाती है, और मैंने सुझाव दिया कि हम आगे बढ़ने की कोशिश करें।
वह तुरंत मान गई। मैंने उससे कहा, “हम सिर्फ़ तुम्हारे विकल्पों से जुड़े संभावित भविष्य पर ही विचार करेंगे। मैं गंभीर बीमारी, हानि या मृत्यु जैसी बातों को शामिल नहीं करना चाहता। अगर तुम्हें लगे कि तुम उस दिशा में जा रही हो, तो मुझे बताना, मैं तुम्हें वापस सही रास्ते पर ले आऊँगा।” मैंने उससे यह पूछकर बात शुरू की कि अगर वह अपने पिता के साथ रहती तो उसकी क्या हालत होती। उसने तुरंत कहा, "मैं बीमार हूँ, शारीरिक रूप से बीमार हूँ," लेकिन मेरी चेतावनी के बावजूद उसने मुझे उसे वापस लाने से रोक दिया। "यह निराशा से उपजी बीमारी है। यह नौकरी मुझे सचमुच और प्रतीकात्मक रूप से घुटन दे रही है। मेरा अस्थमा बिगड़ गया है। मैं साँस नहीं ले पा रही हूँ। ऐसा लगता है जैसे मैं दो सदी पहले के इंग्लैंड में हूँ। मैं जेल में हूँ।" गृहिणी के रूप में खुद के बारे में उनकी सोच भी उतनी ही निराशाजनक थी। “मेरे दोनों बच्चे बड़े हो गए हैं और घर से दूर चले गए हैं। मैं अकेली हूँ। मैंने कभी दोबारा शादी नहीं की। मेरा दिमाग खाली सा लगता है, जैसे इस्तेमाल न होने के कारण मेरा मस्तिष्क सिकुड़ गया हो। मुझे लगता है कि मेरी रचनात्मकता किसी और के जीवन की है, इस जीवन की नहीं।”
प्रतिस्पर्धी व्यवसाय शुरू करने के बारे में: “मैं सफल हूँ। मेरे पिता दिवालिया हो चुके हैं, और मैं करोड़पति हूँ। फिर भी, मैं दुखी हूँ। सब कुछ क्रोध और प्रतिशोध से भरा लगता है। मैं जीत कर हार गया हूँ। मेरा परिवार और मैं कभी एक-दूसरे से नहीं मिलते, कभी बात नहीं करते। हम अपने कमरों में चुपचाप बैठे रहते हैं, नफरत से भरे दिन गुजारते हैं।”
जब मैं उसे वापस लेकर आया, तो मुझे उदासी की उम्मीद थी। लेकिन इसके बजाय, उल्लास था!
“एक चौथा विकल्प भी है,” वह रोते हुए बोली, “एक ऐसा विकल्प जो मैंने पहले नहीं देखा था: अपना खुद का व्यवसाय शुरू करना, लेकिन अपने पिता के साथ प्रतिस्पर्धा में नहीं।”
मैंने पूछा, "क्या यह जोखिम भरा नहीं होगा?"
मुझे ऐसा नहीं लगता। मार्केटिंग और डिज़ाइन कौशल सभी व्यवसायों में काम आते हैं। खाना पकाने के बर्तन! मिट्टी के बर्तन! मैं एक अच्छा रसोइया हूँ और ठीक-ठाक कुम्हार भी, इसलिए कम से कम मुझे पता होगा कि मैं क्या कह रहा

हूँ, हालाँकि स्वाभाविक रूप से मैं विशेषज्ञों से सलाह लूँगा। जिन दुकानों में ये बर्तन बिक सकते हैं, उनसे मेरी अच्छी जान-पहचान है और मेरे मौजूदा स्टार्टअप का रिकॉर्ड भी किसी से कम नहीं है। मैं उन उधारदाताओं के पास वापस जाऊँगा जिन्होंने मुझे शुरुआत करने में मदद की थी और उन्हें बताऊँगा कि मैंने अपनी योजनाएँ बदल दी हैं, लेकिन चिंता न करें। मैं एक नई मार्केटिंग योजना, एक नई व्यवसाय योजना बना लूँगा—मैं इनमें माहिर हूँ। मैं स्टॉकपॉट, कैसरोल, कॉफी कप, डिनर सेट डिज़ाइन करूँगा। मैं मिट्टी, स्टील, चांदी के साथ काम करूँगा। और कोई नहीं कहेगा कि मैं अपने पिता को मात देने निकला हूँ। जब यह सफल होगा, तो उन्हें मुझ पर गर्व होगा और वे आखिरकार मुझसे प्यार करने लगेंगे।
उसका उत्साह इतना असीम था कि मेरा उसे कमियों के बारे में बताने का मन ही नहीं हुआ। मुझे पूरा यकीन था कि वह सफल होगी—लेकिन अपने पिता का प्यार जीत पाएगी? इसके लिए उन दोनों में कुछ गहरा बदलाव आना ज़रूरी था।
वह कृतज्ञता व्यक्त करते हुए चली गई, लेकिन मैं संतुष्ट नहीं था। यह सच है कि मैंने उसकी समस्या सुलझाने में मदद की थी, लेकिन अभी और काम बाकी था। मैंने पाप के संचरण के बारे में उसकी अंतर्दृष्टि के बारे में सोचा और विचार किया कि क्या वह इसे आगे बढ़ाएगी। इसलिए, जब कुछ महीनों बाद उसने मिलने का समय मांगा तो मुझे प्रसन्नता हुई।
उसने मुझे बताया कि उसका समय काफी उतार-चढ़ाव भरा रहा था। उसकी नई योजनाओं को वह समर्थन नहीं मिला जिसकी उसे उम्मीद थी। उसे अभी भी अपनी खुद की "रचनात्मक शैली" ढूंढनी थी। उसे अपने बच्चों का स्कूल निजी से बदलकर सरकारी करवाना पड़ा था। वह पैसों को लेकर चिंतित थी, उसे डर था कि कहीं उसे अपने बच्चों का पालन-पोषण करने के लिए अपने पिता के पास वापस न लौटना पड़े। फिर भी, उसने अपनी समस्याओं का वर्णन पहले की मुलाकातों में गायब हुए उत्साह के साथ किया; उसकी आंखों के नीचे के काले घेरे भी गायब हो गए थे, और वह पहले से कहीं अधिक सहजता से सांस ले रही थी। मैंने इस ओर ध्यान दिलाया और उससे पूछा कि ऐसा क्यों हुआ।
"दिल आशना है।"
मैं दंग रह गया। जब वह चली गई, तो मुझे लगा कि उसे प्यार को स्वीकार करने में बहुत समय लगेगा—वह पुरुषों से बहुत नाराज़ थी, अकेले रहने के लिए बहुत दृढ़ थी—फिर भी उसकी आँखों में चमक साफ दिखाई दे रही थी।

"मुझे बताओ।"
“रिकार्डो कमाल का है। बहुत ही कमाल का! मैं उससे एक रीडिंग ग्रुप में मिली थी। हमें पता चला कि हम दोनों को डॉन क्विक्सोट बहुत पसंद है, शायद इसलिए कि हम दोनों ही व्यर्थ की कोशिशें कर रहे हैं। वह एक कमर्शियल पायलट है, एक फ्रीलांसर जो यहाँ और लैटिन अमेरिका के बीच काम करने वाली अंतरराष्ट्रीय कंपनियों के लिए सेवाएं देता है। वह साओ पाउलो जा चुका है और उस गली को भी जानता है जहाँ मैं रहती थी। वह स्पेनिश और पुर्तगाली बोलता है, और जब मैंने उसे आपके बारे में बताया, तो उसने कहा कि पिछली बार जब वह ब्राज़ील में था तो उसने आपकी एक किताब पुर्तगाली में पढ़ी थी क्योंकि उसे अंग्रेज़ी संस्करण नहीं मिल पाया था। उसे लगता है कि वह आपकी पहली किताब थी, जिसमें आप और आपके मरीज़ की कहानी है—मुझे भी उसका शीर्षक याद नहीं है—हालाँकि मुझे डर है कि वह पूरी बात पर यकीन नहीं करता। क्या आपको कोई आपत्ति है?” "बिल्कुल नहीं। मुझे खुशी है कि तुम खुश हो। लेकिन मुझे सच में आश्चर्य है कि तुम प्यार में हो।"
उसने अत्यंत गंभीरता से मेरी ओर देखा। “मैं भी हैरान हूँ। मैंने खुद से पूछा कि यह सब इतनी अचानक कैसे हो सकता है, और मुझे लगता है कि मुझे इसका जवाब मिल गया है। यह उसी बात की वजह से है जिसके बारे में हमने पहले बात की थी। जिस क्षण मुझे एहसास हुआ कि मैं भी अपने पिता की तरह पापी हूँ और मेरा पाप घृणा है, जैसा कि मेरे सभी पिछले जन्मों में रहा है, उसी क्षण मेरे मन से उनके प्रति, सभी मनुष्यों के प्रति घृणा गायब हो गई—और मेरे जीवन में रिकार्डो आ गया। मुझे पता है कि यह बहुत ही बनावटी लगता है, लेकिन यह सच है!”
उसने अपने हाथ मेरी मेज पर रखे और मेरी ओर झुक गई। “यह बहुत अजीब बात है, डॉ. वीस। जब मैं उसे देखती हूँ, सचमुच देखती हूँ, तो मुझे अपनी आत्मा का अच्छा हिस्सा दिखाई देता है। वह मैं ही हूँ, मुझे पता है, और मैं वही हूँ। लेकिन यह असंभव सा लगता है।”
मैंने समझाया कि जब आत्मा एक से विखंडित हो जाती है, तो वह एक ही समय में एक से अधिक शरीरों में प्रवेश कर सकती है और उसकी यह भावना "अजीब" या असामान्य भी नहीं थी। मैंने उससे कहा कि उसका और रिकार्डो का मिलना नियति में लिखा था और अब उनकी स्वतंत्र इच्छा ही तय करेगी कि भविष्य में उनके साथ क्या होगा।

"मुझे अंदाजा है कि वह क्या हो सकता है," उसने मुस्कुराते हुए कहा।
तो मैंने किया।

* * *

अब सवाल यह था कि उसका नया कारोबार सफल होगा या असफल। मैंने उससे पूछा कि क्या वह चाहती है कि मैं उसे भविष्य की ओर ले जाऊं, और काफी हिचकिचाहट के बाद—उसकी मौजूदा खुशी में, वह कोई बुरी खबर नहीं सुनना चाहती थी—वह मान गई। लेकिन कुछ साल आगे जाने के बजाय, वह बारह सौ साल आगे चली गई! आमतौर पर जब लोग दूर के भविष्य की ओर बढ़ते हैं, तो उन्हें साल का पता नहीं होता, लेकिन क्रिस्टीना को पूरा यकीन था: 3200।
“धरती बहुत हरी-भरी है,” उसने कहा, “अभी से कहीं ज़्यादा हरी-भरी और उपजाऊ। जंगल घने हैं, मैदान फूलों से भरे हैं। लेकिन हैरानी की बात है कि यहाँ कोई जानवर नहीं हैं। क्यों, जबकि उनके खाने के लिए इतना कुछ है? यहाँ ज़्यादा लोग भी नहीं हैं। वे आपस में टेलीपैथिकली बात कर सकते हैं, और उनके शरीर, जो हमारे शरीर से कम घने हैं, प्रकाश से भरे हुए हैं। वे छोटे-छोटे समूहों में रहते हैं, शहरों में नहीं, लकड़ी या पत्थर से बने सुंदर घरों में, और वे किसान लगते हैं। मैं पौधों में तरल या द्रव प्रकाश को प्रवाहित होते हुए देख सकती हूँ; कभी-कभी वह तरल प्रकाश लोगों में भी प्रवाहित होता है। लोग अत्यंत आध्यात्मिक हैं। मुझे कोई बीमारी, कोई वास्तविक क्रोध, या कोई हिंसा या युद्ध दिखाई नहीं देता। हर चीज़ में एक विशेष पारदर्शी गुण है, एक व्याप्त प्रकाश जो शांति से हर किसी और हर चीज़ को जोड़ता है।”
"दुनिया को इस तरह देखकर आपको कैसा लगा?" मैंने उसे वर्तमान में वापस लाने के बाद पूछा।
वह खुशी से मुस्कुराई। “शांत। आरामदायक। आनंदमय। मैं वहां रहने के लिए उत्सुक हूं।”
मुझे आश्चर्य है कि आपने निकट भविष्य के बजाय वहां जाने का विकल्प क्यों चुना।
उसने सवाल पर विचार किया। “क्योंकि यह ज़्यादा महत्वपूर्ण है। मैं इस जीवन के वर्षों को अकेले ही संभाल सकती हूँ। मेरा व्यवसाय दो हज़ार साल बाद भी पेड़ों और पौधों की तरह फलेगा-फूलेगा। रिकार्डो के प्यार के साथ, यह कैसे असफल हो सकता है?”

वह बिल्कुल सही थी। अठारह महीनों के भीतर ही उसका सामान पूरे देश के बड़े- बड़े स्टोरों में बिकने लगा, और जब कैरोल और मैं रूस गए, तो हमने सेंट पीटर्सबर्ग में भी उसका सामान देखा। इंटरनेट पर भी उसका कारोबार तेज़ी से बढ़ रहा था। उसने अपने मुनाफे का कुछ हिस्सा अपने पिता के कारोबार में लगाया और उन्हें दिवालिया होने से बचाया। रिकार्डो और उसने शादी कर ली, और मेरा उससे लगभग संपर्क टूट गया। लेकिन एक सुबह उसने मुझे फोन किया। उसकी आवाज़ में खुशी साफ झलक रही थी।
“डॉक्टर वेइस, मुझे आपको बताना ही था, क्योंकि यह सब आपकी वजह से ही संभव हुआ। कल रात रिकार्डो और मैं अपने माता-पिता के घर डिनर पर गए थे। हम अक्सर जाते हैं; वे उसे पसंद करते हैं। खैर, जब हम जा रहे थे, तो मेरे पिताजी ने मुझे एक तरफ बुलाया और गले लगा लिया। गले लगाया! बहुत अच्छा लगा। और फिर पहली बार, न मेरी और न ही उनकी, उन्होंने मुझसे कहा कि वे मुझसे प्यार करते हैं।”

* * *

प्रेम एक परम गुण और ऊर्जा है। यह हमारी मृत्यु के साथ समाप्त नहीं होता। यह परलोक तक जाता है और फिर यहीं लौट आता है। यह आत्मा और शरीर दोनों के गुणों का सार है। यह जीवन और परलोक दोनों है। यह हमारा लक्ष्य है, और हम सभी इस जीवन में या भविष्य के जन्मों में इसे प्राप्त करेंगे।

अध्याय 14

गैरी: भविष्य

अपनी सभी पुस्तकों में मैंने प्रतिगमन सत्रों के अद्भुत प्रभाव को व्यक्त करने का प्रयास किया है; उन "चमत्कारी" दृश्यों का प्रभाव, न केवल शारीरिक बल्कि मानसिक रूप से भी; रहस्य, जादू या अलौकिक अनुभूति जो रोगी और मैं दोनों अनुभव करते हैं। यह कितना अद्भुत है जब हम भविष्य की यात्रा करते हैं, यह देखने के लिए कि क्या हो चुका है, बल्कि यह देखने के लिए कि क्या होगा, क्या होने वाला है। ऐसी यात्राएँ मुझे विस्मय और सावधानी से भर देती हैं। मैं अपने रोगियों को काल्पनिक क्षेत्रों में ले जाने और उन्हें अपने जीवन के निर्णय "देखे" गए दृश्यों के आधार पर लेने से सावधान रहता हूँ, और मैं उन्हें भ्रम या कल्पना के खतरे के बारे में बताता हूँ।
भविष्य के बारे में विचार करते समय एक महत्वपूर्ण बात यह है कि व्यक्ति अपने अवचेतन मन की इच्छाओं को भविष्य के परिदृश्यों में शामिल कर सकता है। मनोविश्लेषक के लिए ऐसे परिदृश्य अत्यंत महत्वपूर्ण होते हैं क्योंकि मन की गहराई में जो कुछ भी बनता है, वह चिकित्सा के लिए उपयोगी होता है और निर्माता के लिए महत्वपूर्ण होता है। इस अर्थ में, भविष्य की यादें सपनों के समान होती हैं। इनमें अक्सर प्रतीक और रूपक, गहरी आशाएँ और इच्छाएँ, वास्तविक यादें और पूर्वज्ञान संबंधी अनुभव मिश्रित होते हैं। दूसरे शब्दों में, केवल इसलिए कि रोगी भविष्य देखता है, इसका अर्थ यह नहीं है कि वह "वास्तविक" भविष्य है। फिर भी, यादों की तात्कालिकता और प्रबलता रोगी के वर्तमान और भविष्य के जीवन को तुरंत बेहतर बना सकती है। एक चिकित्सक के लिए ये परिवर्तन, इन अनुभवों को प्रमाणित करने की क्षमता से भी अधिक महत्वपूर्ण होते हैं।
फिर भी, निकट भविष्य की कई भविष्यवाणियाँ सच साबित हुई हैं; इस पुस्तक में दिए गए कई मामलों में आपने इसके परिणाम देखे हैं। और यदि हम सत्य और कल्पना के बीच अचूक अंतर करना सीख लें, जो शायद इस पीढ़ी में नहीं, बल्कि अगली पीढ़ी में हो सके, तो हम सभी जो भविष्य देख सकते हैं, चाहे हम इस जानकारी का

उपयोग चिकित्सा के लिए करें या नहीं, स्वयं को सुधारकर उस भविष्य को बेहतर बना सकते हैं। और वह सुनहरा अमरत्व जो हमारा है, अंततः और भी जल्दी आ जाएगा, और हम हरे-भरे खेतों और चमकते आकाश को पार करते हुए उस एक तक पहुँचेंगे।
मेरा मानना है कि हम भविष्य देख सकते हैं क्योंकि हमारे भीतर का एक हिस्सा इस तथ्य को समझता है कि अतीत, वर्तमान और भविष्य एक ही हैं, जो एक साथ घटित हो रहे हैं, और यह पृथ्वी पर समय मापने वाले वर्षों, महीनों, दिनों, घंटों और मिनटों से बिल्कुल अलग है। सचमुच, भविष्य अभी है, और इस ग्रह पर भी हम अपने कार्यों से अपने वर्तमान को आकार दे सकते हैं। इसीलिए न केवल अपने शेष जीवन के लिए, बल्कि आने वाले सभी जन्मों—अमरता—के लिए तैयारी करना इतना महत्वपूर्ण है।

* * *

भविष्य एक लचीला गंतव्य प्रतीत होता है। एक विशाल सांख्यिकीय स्पेक्ट्रम में असंख्य संभावित भविष्य और संभाव्य भविष्य मौजूद हैं। जैसा कि हमने देखा है, इस जीवन में और निकट भविष्य में हमारा व्यक्तिगत भविष्य काफी हद तक वर्तमान में हमारे विकल्पों और कार्यों पर निर्भर करता है। हमारा दीर्घकालिक भविष्य—हमारा सामूहिक भविष्य, हमारे ग्रह का भविष्य (जो शायद हमेशा के लिए अस्तित्व में रहे, लेकिन जिसे हम नष्ट कर सकते हैं, हालांकि इसे नष्ट करने से हम उस एक की ओर अपनी प्रगति नहीं रोक पाएंगे)—सभी लोगों के सामूहिक निर्णयों पर निर्भर करता है। वे निर्णय क्या होंगे, यह आज से लगभग एक हजार साल बाद के भविष्य के परिप्रेक्ष्य में देखा जा सकता है। हम किसी विशेष भविष्य के जितने करीब पहुंचते हैं, उसकी भविष्यवाणी करने में हम उतने ही सटीक हो सकते हैं। एक हजार साल और उससे आगे देखना महत्वपूर्ण है क्योंकि आज पृथ्वी खतरनाक होती जा रही है, और शायद अगर हम अपने वर्तमान को देखते हुए अपने निर्णयों में अधिक विवेक का प्रयोग करें, तो हम अभी से भविष्य की दिशा बदल सकते हैं।
जब मैं अपने सेमिनारों में भाग लेने वाले समूहों के साथ काम करता हूँ, तो मैं उन्हें सुदूर भविष्य में, अलग-अलग समय अवधियों में ले जाता हूँ: आज से सौ साल बाद, पाँच सौ साल बाद, एक हज़ार साल बाद या उससे भी अधिक। मैं देखना चाहता हूँ कि क्या उनकी भविष्यवाणियों में कोई समानता है, क्योंकि यदि वे मेल खाती हैं, तो इस बात की अच्छी संभावना है कि उनमें सच्चाई है, और

दुनिया वैसी ही दिखेगी और महसूस होगी जैसा कि भविष्यवाणियाँ बताती हैं। मेरे प्रयोग अभी नए हैं, लेकिन मैंने उनमें से 90 प्रतिशत में इतनी आश्चर्यजनक समानताएँ पाई हैं कि मेरा विश्वास और भी मजबूत होता जा रहा है कि कई जन्मों बाद, एक शानदार दुनिया हमारा इंतजार कर रही होगी।
मैं चिकित्सा में व्यक्तिगत प्रगति का उपयोग करता हूँ। जैसा कि मैंने बताया, मैंने ऐसा हाल ही में और कुछ हिचकिचाहट के साथ किया, क्योंकि मुझे अस्थिर रोगी में आत्म-पूर्ति भविष्यवाणी की आशंका थी। फिर भी, मेरे कुछ मरीज़ अनायास ही भविष्य में जा रहे थे और इससे लाभान्वित हो रहे थे, और मैंने इस तकनीक का उपयोग करना शुरू कर दिया, जिससे मरीज़ों को उनकी मृत्यु के करीब ले जाया जा सके, बिना उन्हें वास्तव में उसे देखने दिए। यदि हम अपने जीवन का अंत देखते हैं, तो शायद अब हमारे पास तीन या चार और कदम उठाने को हैं, अगले जीवन की ओर बढ़ते हुए हमारे पास और भी विकल्प हैं। (कुछ लोगों ने मेरे चिकित्सीय सुझाव को अनदेखा कर दिया और अपनी वास्तविक मृत्यु को प्राप्त कर लिया, लेकिन वे इसे संभालने के लिए पर्याप्त रूप से मजबूत थे; जो मजबूत नहीं थे वे आमतौर पर इसे संभाल नहीं पाए।)
मैंने पाया कि जब लोग भविष्य की कल्पना करते हैं, तो वे अधिक समझदारी भरे निर्णय और बेहतर विकल्प चुनते हैं। वे अपने सामने आने वाले रास्तों को देखते हैं और सोचते हैं, "अगर मैं यह रास्ता, यह रास्ता, यह रास्ता या यह रास्ता चुनूँ, तो क्या अंतर होगा?" जैसे-जैसे हम अभी चुनाव करते हैं, हम लगातार अपने भविष्य को बदलते रहते हैं। लेकिन कुल मिलाकर, हमारे सामने मौजूद अनंत भविष्य में से एक या एक से अधिक संभावित भविष्य होते हैं, और शायद हमारे पास इस रास्ते पर जाने की 5 प्रतिशत संभावना है, दूसरे रास्ते पर जाने की 10 प्रतिशत संभावना है, और तीसरे रास्ते पर जाने की केवल 0.0001 प्रतिशत संभावना है। यह संभावनाओं और संभावनाओं की एक ऐसी प्रणाली है जिसे हम लगातार बदलते रहते हैं। याद रखें कि हमारे सभी व्यक्तिगत भविष्य एक सार्वभौमिक चाप का हिस्सा हैं; जब ये असंख्य व्यक्तिगत भविष्य सुदूर भविष्य में उच्चतर आत्मा के साथ मिल जाएंगे, तब हम अपने लक्ष्य तक पहुँचेंगे।
फिलहाल, चुनाव ही मायने रखते हैं। उदाहरण के लिए, जॉन को जीवन में एक ऐसा मोड़ दिखाई दिया जिसने उसके वर्तमान जीवन को करुणामय बना दिया, जो उसके वर्तमान जीवन से बिलकुल अलग था। एवलिन ने एक ऐसा भविष्य देखा जहाँ उसकी

गहरी नफरत का कोई अस्तित्व नहीं था, और वह वर्तमान में ही उस दिशा में अपना मार्ग प्रशस्त करने में सक्षम हो गई। जब हम भविष्य देखते हैं, तो इसका मतलब यह नहीं है कि हम उसमें विवश हो जाते हैं—इसीलिए इतने सारे उदाहरणों में ये मोड़ दिखाई देते हैं। अभी भी विकल्प मौजूद हैं, और उन्हें चुनने में अभी देर नहीं हुई है।
जॉन और एवलिन दोनों के मामलों में, और उन सभी मामलों में जिनका मैंने पहले ही वर्णन किया है, हम आगे बढ़ने से पहले पीछे हट गए। हालाँकि, गैरी के उपचार में पीछे मुड़े बिना आगे बढ़ना आवश्यक था, क्योंकि वह संकट की स्थिति में मेरे पास आया था। उसने मुझे फोन करने से एक रात पहले एक सपना देखा था जिसमें वह अपने सिर पर बंदूक ताने हुए था और उसकी उंगली धीरे-धीरे ट्रिगर दबा रही थी। उसने मुझे बताया कि जब मैंने उसका इतिहास जाना, तो उसे यह उचित लगा। मृत्यु का अर्थ निराशा का अंत होगा।

* * *

गैरी चालीस साल का एक स्वस्थ व्यक्ति था, जिसका प्राचीन वस्तुओं का कारोबार ठप होने की कगार पर था। टेलीविजन पर प्रसारित होने वाले 'एंटीक्स रोडशो' की सफलता के कारण, उसे लगा कि पूरे देश में चांदी, पेंटिंग और फर्नीचर की ऊंची कीमतों की मांग बढ़ जाएगी, इसलिए उसने अपना स्टॉक इतना बढ़ा लिया कि उसे उसे रखने के लिए एक अतिरिक्त गोदाम किराए पर लेना पड़ा। लेकिन या तो उसकी पसंद अच्छी नहीं थी या उसने बाजार का गलत अनुमान लगाया था, इसलिए उसे कुछ ही नए खरीदार मिले। जब स्टॉक खरीदने के लिए लिए गए ऋण चुकाने का समय आया, तो वह उन्हें चुका नहीं सका। उसके साझेदार ने उस पर धन के कुप्रबंधन का मुकदमा कर दिया। उसे अपने कर्मचारियों को निकालना पड़ा। उसके जुड़वां बेटे कॉलेज में दाखिला लेने वाले थे, और वह उनकी फीस नहीं दे पा रहा था। उसकी प्यारी पत्नी, कॉन्स्टेंस को हाल ही में मल्टीपल स्केलेरोसिस नामक बीमारी का पता चला था। एक वकील ने उसे दिवालियापन के लिए आवेदन करने का सुझाव दिया, लेकिन गैरी के लिए यह विचार अकल्पनीय था। उन्होंने ये सब बातें मुझे जल्दी-जल्दी बताईं, उनका दुबला-पतला चेहरा मुरझाया हुआ और पीला पड़ गया था, उनकी आँखों में दुख भरा था। “इसीलिए वो सपना आया,” उन्होंने कहा। “तुम समझ सकते हो कि वो इतना प्रभावशाली क्यों था।”

मैंने पूछा, "दिवालियापन का विचार अकल्पनीय क्यों है?" "मुझे तो यही एकमात्र तर्कसंगत समाधान लगता है।"
"क्योंकि इससे मेरे पिता की बात सही साबित होती है।"
"किस बारे मेँ?"
“‘मेरे बेटे, तुम कभी कुछ नहीं बन पाओगे।’ अगर उसने यह बात एक बार कही, तो उसने इसे हज़ार बार कहा होगा।”
“क्या उनकी मृत्यु हो गई है?”
“बारह वर्षों के लिए।”
लेकिन आपको उनके शब्द याद रहेंगे।
“वे बातें मुझे सताती रहती हैं। मेरे पिता, डॉ. वीस, एक मजबूत इंसान थे। मेरी माँ का निधन तब हुआ जब मैं तीन साल की थी, और उन्होंने मुझे अकेले पाला। वे एक निर्माण मजदूर थे, हमेशा काम में हाथ बँटाते थे, लेकिन वे कभी अपने दोस्तों के साथ शराब पीने नहीं जाते थे, कभी किसी दूसरी महिला से शादी नहीं की—कभी किसी की तलाश भी नहीं की—उन्होंने मेरे अलावा किसी और की देखभाल नहीं की, मेरे बारे में चिंता नहीं की, मेरे लिए पैसे नहीं बचाए। उन्होंने कहा था, भगवान की कसम, मैं अपने परिवार में कॉलेज जाने वाली पहली व्यक्ति बनूँगी। वे चाहते थे कि मैं वकील, डॉक्टर या वैज्ञानिक बनूँ। मैं उन्हें गर्व महसूस कराऊँगी।”
“मैंने कोशिश की, सचमुच कोशिश की, लेकिन मैं गणित, रसायन विज्ञान या भौतिक विज्ञान में महारत हासिल नहीं कर सका, और मेरा दिमाग तार्किक नहीं है। मैं वकील बनने के बजाय एक निर्माण मजदूर भी नहीं बन सकता।”
"निर्माण मजदूर बनने के लिए तार्किक दिमाग की आवश्यकता नहीं होती है।" “नहीं, लेकिन इसके लिए ताकत चाहिए।” वह खड़ा हुआ और अपनी बाहें फैला दीं। “मेरी तरफ देखो।”
मैंने जो देखा वह एक साधारण आदमी था जिसे "औसत कद-काठी और औसत कद" वाला कहा जा सकता है। शारीरिक काम करने से उसे रोकने वाला उसका अहंकार नहीं था, बल्कि उसकी आत्म-छवि थी।
उन्होंने आगे कहा, “मुझे कला में रुचि थी, मिस्र, ग्रीक, रोमन, पुनर्जागरण काल की कला में। ट्यूलेन में अपने दूसरे वर्ष में मैंने कला इतिहास में मेजर करने का फैसला किया, लेकिन अपने पिता को यह बात मैंने अपने तीसरे वर्ष तक नहीं बताई।”

"क्या हुआ?"
उसके होंठ गुस्से से सिकुड़ गए। “‘मेरे बेटे, तुम कभी कुछ नहीं बन पाओगे।’ उसने मुझे हिजड़ा, समलैंगिक, बुद्धिजीवी कहा—इससे बुरा कुछ हो ही नहीं सकता था। मैंने उसे धोखा दिया था, उसकी उम्मीदें चकनाचूर कर दी थीं, इस बात का सबूत था कि उसने अपना जीवन व्यर्थ कर दिया था। ‘काश मेरी एक बेटी होती,’ उसने कहा। उसके लिए लड़की होना लगभग उतना ही बुरा था जितना बुद्धिजीवी होना।”
क्या उसने तुम्हें त्याग दिया?
“हालात और भी बदतर हो गए। वो मेरी ट्यूशन फीस, रहने-खाने का खर्च उठाते रहे। उनका कहना था कि उनके पास पैसों का और कोई काम नहीं है, वो ज़िंदगी शुरू करने के लिए बहुत बूढ़े हो चुके हैं। जब मैं गर्मियों और छुट्टियों में घर आता था, तो उनका व्यवहार बहुत सौहार्दपूर्ण होता था। ऐसा सौहार्दपूर्ण जैसे मैं कोई अजनबी हूँ, और शायद मैं था भी। जब मैंने अपना कारोबार शुरू किया, तो मैंने उन्हें पैसे वापस करने की कोशिश की, लेकिन उन्होंने मेरा पहला चेक फाड़ दिया, और मैंने फिर कभी कोशिश नहीं की। मुझे दोषी ठहराना उनका बदला था, और वो इसमें कामयाब भी हुए।”
“तुम पर बहुत दबाव था,” मैंने कहा। “जो तुम नहीं हो, वैसा होने का दिखावा करना मुश्किल होता है, और उससे भी ज़्यादा मुश्किल होता है जब तुम्हें तुम्हारे असली रूप के लिए तिरस्कृत किया जाए।” उसकी आत्म-दया भरी नज़र इस बात की गवाही दे रही थी। “लेकिन तुमने अपने लिए एक ज़िंदगी बनाई। तुम्हारे जैसे पिता वाले कई लोग ऐसा नहीं कर पाते।”
“कैसी उपलब्धि है?” उसने कड़वाहट से कहा। “सच तो यह है कि मैं असफल हूँ।” “व्यापार में असफलता कोई शर्म की बात नहीं है। ऐसा अक्सर होता रहता है। आप इससे उबर जाएंगे। इस बीच, आपके पास एक पत्नी है जो आपसे प्यार करती है—” "कौन कहता है कि वह ऐसा करती है?"
मुझे उनके शब्दों में निहित जोर पर आश्चर्य हुआ। "क्या आपको नहीं लगता कि यह सच है?"
वह पूरी तरह से निराश था। "ऐसा कैसे हो सकता है?"
वह इतनी निराशा में डूबा हुआ था कि मुझे यह कहना बेकार लगा कि शादी के समय वह उससे प्यार करती होगी, और लगभग निश्चित रूप से अब भी करती होगी, या कम से कम उसके उस हिस्से से तो प्यार करती ही होगी जिसने उसे पहली बार उसकी ओर

आकर्षित किया था। "वह तुमसे प्यार नहीं करती, इसका सबसे बड़ा संकेत क्या है?"
उसके चेहरे पर एक जंगलीपन झलक रहा था।
जब मैंने उसे बताया कि मैं आत्महत्या करना चाहता हूं, तो उसने मुझसे ऐसा न करने की विनती की।
मैं पल भर के लिए स्तब्ध रह गया। "क्या इससे साबित होता है कि वह तुमसे प्यार नहीं करती?" मैंने अंत में कहा।
“अगर वो ऐसा करती, तो मुझे ये करने देती।” उसने एक अजीब सी हंसी हंसी। “लेकिन इससे कोई फर्क नहीं पड़ता। वो मुझे रोकने की कितनी भी कोशिश करे, मैं ये करूंगा ही।”
"कब?"
"कल कैसा रहेगा? आपको ठीक लगेगा? मुझे तो बिल्कुल ठीक लगेगा।"
आत्महत्या की धमकियाँ मनोचिकित्सक के सामने आने वाली सबसे गंभीर समस्याओं में से एक हैं। गैरी का मुझसे मिलने आना कम से कम यह दर्शाता था कि वह अपने फैसले को लेकर दुविधा में था, कि उसके सपने ने उसे डरा दिया था। शायद वह मुझे चौंकाना या खुद को नाटकीय रूप से प्रस्तुत करना चाह रहा था। हालाँकि, उसकी पीड़ा की तीव्रता से स्पष्ट था कि आत्महत्या की इच्छा उसके मन में थी, और मैं जानता था कि मैं कोई जोखिम नहीं ले सकता।
मुझे आपको अस्पताल में भर्ती कराना पड़ेगा।
उसने मेरी ओर घूरकर देखा, उसकी आँखों में अचानक कोई भाव नहीं था। "बिल्कुल नहीं।"
"आपकी जान को खतरा है।"
"यह कोई खतरा नहीं, बल्कि एक समाधान है।"
“तुम्हारे सिवा कोई नहीं। तुमने मुझे पहले ही बताया है कि तुम्हारी पत्नी ने तुम्हें रोकने की कोशिश की है। मुझे यकीन है कि तुम्हारे बेटे भी तुम्हें रोकने की कोशिश करेंगे।”
लड़के बाहर गए हुए हैं।
“फिर उनके सदमे और उनके दुख के बारे में सोचो।”
वे कहते थे कि मुझसे छुटकारा पाकर उन्हें अच्छा लगा। वे मुझे बेकार समझते हैं, और वे सही हैं। मेरे बिना उनका भला ही होगा।

फिर से, बहस करना व्यर्थ लग रहा था। अगर मैं उसे उसकी इच्छा से नहीं डिगा सका, तो मुझे उसे अस्पताल में भर्ती कराना पड़ेगा। लेकिन अगर मैं उसे एक उच्च दृष्टिकोण अपनाने और आत्महत्या के परिणामों की कल्पना करने में सक्षम बना सका... तो मैं तुमसे एक समझौता करूँगा।
वह चौंक गया। "क्या सौदा?"
"अगर आप मेरे साथ दो सेशन बिताते हैं और मुझे आपकी मदद करने का मौका देते हैं, तो मैं आपको अस्पताल में भर्ती नहीं कराऊंगा।"
और अगर सत्रों के बाद भी मेरी भावनाएं वैसी ही रहें, तो आप मुझे रोकने की कोशिश नहीं करेंगे?
यह तो समझौते का हिस्सा नहीं हो सकता था। मैंने कहा, "चलिए देखते हैं हम क्या हासिल कर सकते हैं। मैं चाहता हूं कि आप भविष्य की सैर करें।"

* * *

जब गैरी गहरी सम्मोहन अवस्था में था, मैंने उसे निर्देश दिया कि वह वर्तमान में अपनी स्थिति से निकलने वाले दो रास्तों को देखे। एक रास्ता उसे उसकी आत्महत्या के दुष्परिणाम दिखाएगा। दूसरा रास्ता सकारात्मक कार्यों, आत्म-प्रेम और जीवन के प्रति प्रेम का मार्ग था।
हमने सबसे पहले आत्महत्या के रास्ते पर गौर करने का फैसला किया। देखते ही देखते उसकी आँखों में आंसू भर आए।
“मैं गलत था। कॉन्स्टेंस मुझसे प्यार करती थी। मैं उसे शोक में डूबा देख रहा हूँ, और मेरी मृत्यु के कई साल बीत चुके हैं। लड़के भी दुखी हैं। मैं इतना स्वार्थी था कि गोली चलाते समय मैंने उनके बारे में सोचा तक नहीं। लेकिन उन्हें कॉलेज छोड़कर कॉन्स्टेंस की बीमारी में उसकी देखभाल करनी पड़ी।” वह रुका, और जब उसने दोबारा बोलना शुरू किया, तो उसकी आवाज़ में हैरानी थी। “मज़े की बात यह है कि वे सभी मेरी मौत के लिए खुद को ज़िम्मेदार मानते हैं। उनका अपराधबोध उन्हें खा रहा है। उन्हें लगता है कि अगर वे ज़्यादा सतर्क होते, तो वे मुझे खुद से बचा सकते थे, मेरी जान बचा सकते थे। मुझे विश्वास नहीं हो रहा! बंदूक मेरे हाथ में थी, उनके हाथ में नहीं। और कॉन्स्टेंस ने अपनी तरफ से पूरी कोशिश की थी। उसने मुझसे मिन्नतें कीं। मैंने उसकी बात नहीं मानी, और गोली चला दी।”
मैंने धीरे से कहा, "उनकी प्रतिक्रिया इतनी अजीब नहीं है। कई मामलों में पीड़ित खुद को जिम्मेदार महसूस करते हैं।"

उसकी आँखों से आंसू बहने लगे। “ओह, मुझे इसके लिए बहुत खेद है। बहुत-बहुत खेद है। मेरा मतलब ऐसा नहीं था—”
"उन्हें चोट पहुँचाने के लिए?"
“हां। दर्द तो मुझे ही हो रहा था।”
आत्महत्या परोपकार का कार्य नहीं है। यह क्रोध या निराशा का कार्य है। जब मैं गैरी को वापस लाया, तो मैंने उसे यह बात समझाई, लेकिन उसके लिए भविष्य के बारे में और अधिक जानना महत्वपूर्ण था। मैंने उसे और आगे बढ़ाया, उसके अगले जीवन की ओर।
उसकी उंगलियां कुर्सी के किनारों को इतनी मजबूती से पकड़े हुए थीं कि उनकी उंगलियों के जोड़ सफेद पड़ गए थे। "एक आदमी खड़ा है, जिसने अपने सिर पर बंदूक तान रखी है। मैं देख सकता हूं कि उसकी उंगली ट्रिगर पर कसती जा रही है।"
"क्या वह आदमी तुम हो?"
"हाँ!"
"क्या तुम्हारे सिर पर बंदूक रखी हुई थी, जैसा कि तुमने उस सपने में बताया था जब तुम पहली बार मुझसे मिलने आए थे?"
उसका शरीर शिथिल हो गया। “एक सपना। हाँ। यही तो है। एक सपना।”
"क्या इसका मतलब यह है कि आप आत्महत्या करना चाहते हैं?"
“हां। मैं मरने लायक हूं। मेरा अफेयर चल रहा था।”
तो क्या आप शादीशुदा हैं?
“बिल्कुल। और मैं अपने ससुर के लिए काम करता हूँ।”
"किसी के साथ संबंध रखना आत्महत्या का कारण नहीं लगता।"
“आप नहीं समझते। अगर मेरी पत्नी को पता चल गया, तो वह अपने पिता को बता देगी, और मैं सब कुछ खो दूंगा: नौकरी, परिवार, पद, मेरे दोस्त, मेरा आत्मसम्मान। मैं इस अपमान को सहन नहीं कर पाऊंगा।”
“यह अफेयर गुप्त है। आपकी पत्नी को इसके बारे में क्यों पता होना चाहिए?” “क्योंकि मेरी प्रेमिका ने उसे एक पत्र लिखकर सब कुछ बता दिया है। मैंने उससे रिश्ता तोड़ लिया है, और वो पागल हो गई है। यह पत्र उसका बदला है।” “लेकिन वो रिश्ता तो खत्म हो चुका है। तुमने ही उसे खत्म किया था। क्यों न तुम अपनी पत्नी को चिट्ठी मिलने से पहले ही मान लो और उससे माफी मांग लो? समय के साथ वो तुम्हें माफ कर देगी। शायद वो अपने पिता को भी न बताए।”

“बिल्कुल नहीं। उसने मुझे कभी उतना प्यार नहीं किया जितना वह उसे करती है। असल में, मुझे नहीं लगता कि उसने मुझे कभी प्यार किया भी।”
तो अगर तुम आत्महत्या कर लो तो क्या वह खुश होगी?
“एक उत्सव होगा। वह अपने पिता और अपने दोस्तों को आमंत्रित करेगी।”
उसकी कड़वाहट उतनी ही गहरी थी जितनी वर्तमान में थी। मैंने पूछा, "क्या यह सपना जाना-पहचाना सा लगता है?"
इस सवाल ने उसे चौंका दिया। उसने कुछ देर सोचा और फिर हिचकिचाते हुए कहा, "आपका मतलब बार-बार आने वाले सपने से है? नहीं, मुझे ऐसा नहीं लगता। बस..." उसने सिर हिलाया। "नहीं।"
"क्या तुमने सचमुच आत्महत्या की?"
उसने माथे पर शिकन डाली। फिर सन्नाटा छा गया। अंत में बोला: “मुझे नहीं पता। मैं देख नहीं पा रहा हूँ। हे भगवान! मुझे नहीं पता कि क्या करूं।”

* * *

जब वह वर्तमान जीवन में लौटा, तो उसे अपने भविष्य के सपने की याद आ गई। "क्या इसका मतलब यह है कि मुझे बार-बार वही पुरानी भावनाएँ, वही अपमान और निराशा झेलनी पड़ेगी?"
"क्या ऐसा ही महसूस होता है?"
ऐसा लगता है कि मैं हमेशा के लिए आत्महत्या करना चाहूँगा। मेरा जीवन चाहे जैसा भी हो, यही सिलसिला जारी रहेगा।
“जब तक तुम सीखने के लिए तैयार नहीं हो जाते,” मैंने सहमति जताते हुए कहा। “यह एक ग्रीक त्रासदी की तरह है। अगर तुम अभी आत्महत्या कर लेते हो, तो तुम्हें बार-बार इस स्थिति का सामना करना पड़ेगा। तुम यह समझने में असफल रहे कि तुम्हारे सपने में और तुम्हारे जीवन में जो व्यक्ति दिखा—जिसके सिर पर बंदूक थी—वह वास्तव में तुम नहीं थे, बल्कि तुम्हारा ही एक हिस्सा था, आत्म-घृणा वाला हिस्सा, आत्महत्या करने वाला हिस्सा।”
वह अचानक ठंड लगने से कांप उठा। उसने कहा, "अगर मैं दूसरा रास्ता चुनूं, तो कैसा होगा?"
“अच्छा सवाल है। आप वहीं सीख पाएंगे।”
उसे सम्मोहित होने में सामान्य से अधिक समय लगा, शायद इसलिए कि उसे डर था कि दूसरा रास्ता भी निराशा की ओर ले जाएगा। लेकिन अंततः उसने खुद को निकट भविष्य में पाया, जहाँ उसने आत्महत्या न करने का निर्णय लिया था।

उन्होंने बताया, “मैं दिवालिया हो गया था, लेकिन मैंने मुकदमा जीत लिया। वास्तव में इसके लिए कोई आधार नहीं था।”
और कॉन्स्टेंस?
“उन्होंने मेरा पूरा समर्थन किया। बच्चों ने भी। मेरे दोस्तों ने भी। मुझे लगता है कि उन्हें लगा कि हम सब गलतियाँ करते हैं, और उन्होंने मेरी गलतियों के लिए मुझे माफ कर दिया। असल में, उन्हें लगा ही नहीं कि मुझे माफी की जरूरत है। मैं उनका पति, उनका पिता और उनका दोस्त था, मैं अचूक नहीं था, भगवान नहीं था।”
आपने आर्थिक रूप से कैसे गुजारा किया?
“हमने घर बेच दिया और एक छोटा घर ले लिया। मैं अपने सभी बकाया कर्ज चुकाने में सक्षम हो गया, चिकित्सा बिलों की तो बात ही छोड़िए।”
“लड़के?”
“वे स्कूल में ही रहे। घर आने पर उन्हें एक ही कमरे में सोना पड़ता था, लेकिन उन्हें इससे कोई आपत्ति नहीं थी।”
“आप आजकल क्या काम करते हैं?”
वह मुस्कुराया। "दुर्लभ सिक्के। ये मेरा शौक हुआ करते थे, और अब ये मेरा पेशा बन गए हैं।"
"अच्छी तरह से कर रही है?"
“बहुत बढ़िया, धन्यवाद। मैंने कुछ लोगों को वापस काम पर रख लिया है जिन्हें मुझे निकालना पड़ा था। वे आकर खुश थे और मेरे साथ जुड़ने के लिए उन्होंने अपनी नौकरियां भी छोड़ दीं। मुझे लगता है कि उन्होंने मुझे बुरा बॉस या नाकामयाब नहीं समझा। मैंने उन्हें नौकरी से निकालते समय सच बताया था। उनमें से एक ने कहा कि वह मेरी ईमानदारी और दयालुता की तारीफ करता है। वैसे, मेरा एंटीक का कारोबार भी अच्छी तरह से शुरू हुआ है, तो कौन जाने क्या हो जाए?”
मैंने उनकी बात को आगे बढ़ाते हुए उनके जीवन के अंतिम क्षणों की ओर बढ़ाया। उन्होंने कहा, “पोते-पोतियां हैं। मेरी कॉन्स्टेंस का निधन कई साल पहले हो गया था, लेकिन मैं उनके अंतिम दिनों में उन्हें सांत्वना दे सका और हम अंत तक एक-दूसरे से प्यार करते रहे।” उन्होंने आह भरी। “कुल मिलाकर, यह एक अच्छा जीवन रहा।”

मुझे पता था, उसके बदलते विचारों को देखते हुए, कि उसकी अगली रचना बेहतर होगी। उसमें गैरी एक वैज्ञानिक था जो पादप शरीर क्रिया विज्ञान पर शोध कर रहा था—विशेष रूप से, ऐसी प्रजातियाँ बना रहा था जो पोषण से परिपूर्ण हों ताकि लोग उच्च चेतना वाले जानवरों को खाने के विकल्प के रूप में शाकाहार को स्वस्थ रूप से अपना सकें। उसमें कोई व्यावसायिक परिदृश्य नहीं था, कोई व्यभिचार नहीं था, कोई निराशा नहीं थी, आत्महत्या का कोई विचार भी नहीं था। जब मैंने उसे वर्तमान में वापस लाया, तो इस बात में कोई संदेह नहीं था कि वह कौन सा रास्ता चुनेगा। उसे एहसास हुआ कि वह पहला रास्ता नहीं चुनेगा, क्योंकि वर्तमान में वह समझदारी से चुनाव कर सकता है। वास्तव में, गैरी का जीवन अब तक ठीक उसी तरह आगे बढ़ रहा है जैसा उसने अपने चुने हुए जीवन पथ में कल्पना की थी। उसका परिवार उसे प्यार और समर्थन देता रहा है। उसने अपना मुकदमा जीत लिया। उसने एक नया व्यवसाय शुरू किया है, आधुनिक कलाकारों के लिए एक गैलरी (भविष्य के बारे में किसी की कल्पनाएँ शायद ही कभी 100 प्रतिशत सटीक होती हैं), और नई दवाओं से कॉन्स्टेंस के कुछ लक्षणों में आराम मिला है, हालांकि दोनों ने उसकी बीमारी की वास्तविकता को स्वीकार कर लिया है। कुछ दिन पहले उसने मुझे एक खबर दी: उसके एक बेटे ने रॉक संगीतकार बनने के लिए कॉलेज छोड़ दिया है।
मैंने पूछा, "आप इसके बारे में क्या सोचते हैं?"
"मुझे इससे नफरत है।"
आपने उसे क्या बताया?
मैंने उससे कहा, ‘मेरे बेटे, तुम जो भी करने का फैसला करो, कुछ न कुछ जरूर बनोगे।’

* * *

हालांकि मेरा मानना है कि हमारे जीवन में ऐसे मोड़ आते हैं और भविष्य की ओर प्रगति हमें यह तय करने में मदद कर सकती है कि हमें कौन सा रास्ता अपनाना है, मेरा यह भी मानना है कि दुनिया के जीवन में भी ऐसे मोड़ आते हैं और हम उन्हें जितना अधिक देख और समझ पाएंगे, पृथ्वी के विनाश को रोकने की हमारी संभावना उतनी ही बेहतर होगी।
इसीलिए मैंने अपने सेमिनारों को भविष्यवाणी के साधन के रूप में इस्तेमाल किया है। फिर से, मैंने जो पाया है उसे सत्यापित करने का कोई तरीका नहीं है, और मुझे यकीन है कि समय के साथ मैं उन लोगों की जानकारी को परिष्कृत

करने के लिए बेहतर तरीके विकसित कर लूंगा जिन्होंने सुदूर भविष्य में जाने का साहस किया है। मुझे जो बात निश्चित रूप से पता है वह यह है कि मेरे सेमिनार में भाग लेने वाले दो हजार से अधिक लोगों के बीच भविष्य को लेकर एकमत हैं, और मैं हिचकिचाते हुए, अस्थायी रूप से, उस परिदृश्य की एक व्यापक रूपरेखा प्रस्तुत करने में सक्षम हूं जिसका मैं आगे भी अध्ययन करता रहूंगा।
जैसा कि मैंने बताया है, अपने समूह प्रशिक्षण सत्रों में मैं प्रतिभागियों को भविष्य की यात्रा के तीन पड़ावों तक ले जाने का प्रयास करता हूँ: सौ वर्ष, पाँच सौ वर्ष और एक हज़ार वर्ष बाद। यह सटीक नहीं है।
लोगों को किसी भी समय किसी भी क्षेत्र का अन्वेषण करने की स्वतंत्रता है।
लेकिन एक दिशा-निर्देश के रूप में, यह उन्हें और मुझे उपयोगी लगता है। हमें क्या मिला है?
एक सौ या दो सौ वर्षों में भी दुनिया लगभग वैसी ही रहेगी जैसी आज है। प्राकृतिक और मानव निर्मित आपदाएँ, त्रासदी और विपत्तियाँ तो आई हैं, लेकिन वैश्विक स्तर पर नहीं। विषैले पदार्थ, भीड़भाड़, प्रदूषण और ग्लोबल वार्मिंग में वृद्धि हुई है; घातक बीमारियाँ कम हुई हैं और भोजन उगाने और कटाई के बेहतर तरीके विकसित हुए हैं, इत्यादि। लेकिन स्टीफन सोंडहाइम के गीत के शब्दों में कहें तो, "हम अभी भी यहाँ हैं," लगभग पूरी तरह सुरक्षित। इस अवधि के बाद—जो लगभग तीन सौ वर्ष या लगभग छह सौ वर्ष दूर हो सकती है—एक दूसरा अंधकार युग शुरू होगा। (सत्रों में, लोग पहले की तारीख के करीब अशुभ घटनाओं की भविष्यवाणी करते प्रतीत होते हैं। शायद ऐसा इसलिए है क्योंकि भविष्य निश्चित नहीं है और कई लोगों के नकारात्मक विचारों और कार्यों के कारण अंधकार तेजी से बढ़ रहा है, हालांकि हमारे सामूहिक प्रयासों से इसे पलटने का अभी भी समय है। यह मध्य काल अब तक का सबसे कठिन समय है।) मुझे नहीं पता कि अंधकार का कारण क्या था—इसलिए परिष्करण की आवश्यकता—लेकिन हम जनसंख्या में भारी कमी देखते हैं। इसका कारण पर्यावरण में मौजूद विषाक्त पदार्थों के कारण प्रजनन दर में गिरावट हो सकती है; शुक्राणु गतिशीलता दर में कमी के पर्याप्त वैज्ञानिक प्रमाण पहले से ही मौजूद हैं। लेकिन वायरस, विष, क्षुद्रग्रह, उल्कापिंड, युद्ध, महामारी या अभी तक कल्पना भी न की गई कोई आपदा भी इसके लिए जिम्मेदार हो सकती है।

उस समय हममें से कुछ का पुनर्जन्म नहीं होगा। हमारी चेतना शायद इतनी बदल चुकी होगी कि हम किसी और स्थान से, किसी और आयाम से देख रहे होंगे। हो सकता है हमें अब यहाँ रहने की आवश्यकता ही न हो। हमारा भविष्य शायद ग्रह के भविष्य से कहीं अधिक उन्नत हो; हममें से कुछ का पुनर्जन्म अन्य आयामों या लोकों में हो सकता है। 'मैसेजेस फ्रॉम द मास्टर्स' में मैंने इस चिंता के बारे में लिखा था कि दुनिया एक कमरे वाले स्कूल से, जहाँ पहली से बारहवीं कक्षा तक के छात्र एक साथ ठसाठस भरे रहते थे, दो अलग-अलग स्कूलों, प्राथमिक और माध्यमिक, में विभाजित हो रही है। लेकिन उच्च विद्यालय अभी यहाँ नहीं है और तब तक नहीं होगा जब तक हम प्रदूषण, विनाश और मृत्यु की प्रक्रिया को नहीं रोकते। कुछ लोग निश्चित रूप से उच्च विद्यालय पहुँच चुके हैं और कुछ कॉलेज, लेकिन वे पहले से ही एक अलग लोक में हैं और उनकी संख्या लगातार बढ़ रही है। वे उस मुकाम पर पहुँच चुके हैं जहाँ उन्हें अब पृथ्वी पर पुनर्जन्म लेने की आवश्यकता नहीं है, और शायद उच्च विद्यालय के छात्र दूर से हमारी मदद कर रहे हैं। कॉलेज में पढ़ रहे लोग स्नातकोत्तर शिक्षा पर ध्यान केंद्रित कर रहे हैं, वह स्थान जहाँ वे एक हो जाते हैं और एक का हिस्सा बन जाते हैं।
और फिर वह रमणीय, उपजाऊ, शांत भूमि जिसे ह्यू ने समूह प्रगति शुरू करने से पहले ही देखा था और जिसका वर्णन कई अन्य लोगों ने भी किया है। केवल कुछ ही उपस्थित लोगों ने उन बादलों की ओर ध्यान दिलाया है जिनसे ह्यू उज्ज्वल भूमि तक पहुँचने से पहले गुजरा था। शायद ऐसा इसलिए है क्योंकि हम अभी उन्हीं घने बादलों में हैं, और उपस्थित लोग, उनके बीच में होने के कारण, ह्यू की तरह उनके अस्तित्व को पहचान नहीं पाए हैं। लेकिन वे सभी उस चमक को देखते हैं, वे सभी शांति का अनुभव करते हैं, और वे सभी रूपांतरित होकर लौटते हैं। यदि उनकी सामूहिक दृष्टि पर्याप्त शक्तिशाली हो और अन्य लोग भी आने वाले जीवन की तैयारी में उनका साथ दें—एक-दूसरे से नफरत करने, एक-दूसरे को मारने और अपने वातावरण और अपनी आत्माओं को दूषित करने के बजाय— तो आदर्श लोक प्रकट होगा, और हम इस दुनिया में एक ऐसी जगह पर पहुँचेंगे जो दूसरी दुनिया के इतनी समान होगी कि उनके बीच सेतु बनाना आसान होगा।
चूंकि मैं नश्वर भी हूं और अमर भी, इसलिए मेरी वर्तमान चिंता वर्तमान और आने वाले कठिन समय को लेकर है, क्योंकि भले ही हमारा व्यवहार हमारे विकल्पों को सीमित करता प्रतीत होता हो, हम उस भविष्य में जाने के लिए विवश

नहीं हैं। फिर भी मैं आशावादी हूं। मुझे लगता है कि समय आने पर, शांतिपूर्ण और आदर्श दुनिया की चाह रखने वाली जन चेतना इसे प्राप्त कर लेगी। ऐसा करने के लिए, हममें से प्रत्येक को यह याद रखना होगा कि हमारा भाग्य अमर होना है। अफसोस की बात है कि हममें से बहुत से लोग यह नहीं जानते या रोजमर्रा की घटनाओं के दबाव में इसे भूल जाते हैं।
मुझे उम्मीद है कि यह पुस्तक एक अनुस्मारक के रूप में कार्य करेगी।

आभार
मैं रिचर्ड मारेक का तहे दिल से शुक्रिया अदा करता हूँ, जिनकी विशेषज्ञता और सहयोग ने इस पुस्तक में महत्वपूर्ण योगदान दिया। वे मेरे सच्चे मित्र हैं।
फ्री प्रेस के सभी कर्मचारी शुरू से ही बेहतरीन रहे हैं। साइमन एंड शूस्टर में मेरे शुरुआती दिनों से ही फ्रेड हिल्स का योगदान अमूल्य रहा है। वे एक शानदार संपादक हैं, जिनके मार्गदर्शन और सलाह ने मेरी पुस्तकों को समृद्ध किया है। मैं कैरिसा हेज़, एलिजाबेथ कीनन, सुज़ैन डोनह्यू, किर्सा रेन और अन्य सभी लोगों का भी तहे दिल से आभारी हूं।
विलियम मॉरिस एजेंसी में मेरी असाधारण और अद्भुत एजेंट जोनी इवांस के प्रति मैं सदा आभारी रहूंगा।
और मेरे परिवार को, इस जीवन यात्रा में और आने वाले कई जन्मों में भी मेरे जीवन साथी, मेरी परम खुशी इस बात में है कि हम हमेशा साथ रहेंगे, समय के अंत तक।

[redacted]

[redacted]

[redacted]

[

डॉ. ब्रायन एल. वेइस द्वारा लिखित अन्य पुस्तकें।
अनेक जीवन, अनेक गुरु
समय के साथ उपचार की ओर
केवल प्रेम ही सच्चा है
गुरुओं के संदेश
ध्यान: अपने जीवन में आंतरिक शांति और सुकून प्राप्त करना

हमें उम्मीद है कि आपको साइमन एंड शूस्टर की यह ईबुक पढ़कर आनंद आया होगा।

हमारी ईमेल सूची में शामिल होने पर एक मुफ़्त ईबुक प्राप्त करें। साथ ही, साइमन एंड शूस्टर की नई रिलीज़, ऑफ़र, अनुशंसित पुस्तकें और अन्य अपडेट प्राप्त करें। साइन अप करने और नियम एवं शर्तें देखने के लिए नीचे क्लिक करें।

साइन अप करने के लिए यहां क्लिक करें

क्या आप पहले से ही सब्सक्राइबर हैं? अपना ईमेल पता दोबारा दें ताकि हम इस ईबुक को रजिस्टर कर सकें और आपको आपकी पसंद की और भी सामग्री भेज सकें। आपको अपने इनबॉक्स में विशेष ऑफ़र मिलते रहेंगे।

फ़ी प्रेस
साइमन एंड शूस्टर, इंक. का एक प्रभाग। 1230 एवेन्यू ऑफ द अमेरिका
न्यूयॉर्क, एनवाई 10020
www.SimonandSchuster.com
कॉपीराइट © 2004 वीस फैमिली लिमिटेड पार्टनरशिप 1, एलएलपी द्वारा सभी अधिकार सुरक्षित हैं, जिनमें किसी भी रूप में पूर्ण या आंशिक रूप से पुनरुत्पादन का अधिकार भी शामिल है।
FREE PRESS और colophon, Simon & Schuster, Inc. के ट्रेडमार्क हैं। थोक खरीदारी पर विशेष छूट के बारे में जानकारी के लिए, कृपया साइमन एंड शूस्टर स्पेशल सेल्स से 1-800-456-6798 पर या business@simonandschuster.com पर संपर्क करें। जूली श्रोएडर द्वारा डिजाइन किया गया ISBN 0-7432-6433-9
ISBN 978-0-7432-7649-8 (ईबुक)